David Deida

YAKIN İLİŞKİ

YENİDEN KADIN VE ERKEK OLABİLMEK

Dişil ve Eril Enerjileri Uyandırma Rehberi

Çevirmen: Eda Aksan

AYA

AYA Kitap: 94
Cinsellik/Kişisel Gelişim
Birinci Basım: Mart 2016

Orijinal Adı: *Intimate Communion*

Türkçe Yayın hakları Kayı Telif Ajansı aracılığı ile
Aya Kitap'a aittir.

Genel Yayın Yönetmeni: Derya Ayyıldız
Çevirmen: Eda Aksan
Kapak Resmi: Fotolia
Kapak Tasarımı: Aya Ajans
Sayfa Tasarımı: Atiye Yaprak

Baskı ve Cilt: Küçük Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
Maltepe Mah. Davutpaşa Cad.
Emintaş Kazım Dinçol Sanayi Sitesi
No: 81/170 Zeytinburnu - İSTANBUL
Tel.: 0212 565 24 68
info@kucukmatbaacilik.com
Sertifika No: 29058

Kütüphane Bilgi Kartı (CIP):
David Deida/**Yakın İlişki** Yeniden Kadın ve Erkek Olabilmek
İstanbul Aya Kitap, 2016, 312 sayfa

ISBN: 978-9944-106-94-8

Aya Kitap
Nuruosmaniye Caddesi, Eser İş Hanı
No: 21-23 Kat: 2 Cağaloğlu-İstanbul/Türkiye
Tel: +90 212 526 46 26 +90 533 418 41 50

aya@ayakitap. com www. ayakitap. com
Sertifika No: 11238

© David Deida / Aya Kitap, 2016
Yayınevinden yazılı izin alınmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.
Kaynak göstermek koşuluyla alıntı yapılabilir.

David Deida

David Deida kişisel gelişim ve yakın ilişkiler alanında yaptığı dönüştürücü çalışmalarıyla uluslararası bir üne sahiptir. Psikobiyoloji, cinsel evrim ve teorik nörolojik bilim dalında lisans yapmıştır. Ayrıca hatha yoga, tai chi, meditasyon ve tantra gibi geleneksel öğretilerle ilgili de 20 yılı aşkın bir eğitime sahiptir. Kaliforniya Üniversitesi, Tıp Fakültesi, San Diego; Kaliforniya Üniversitesi, Santa Cruz; San Jose State Üniversitesi; Lexington Enstitüsü, Boston ve Paris, Fransa, Ecole Polytechnique'de eğitim vermiş ve çeşitli çalışmalar yürütmüştür. David olağanüstü bir öğretmendir. Radyo ve televizyon programlarına katılmıştır. Çalışmaları bilimsel alanların yanı sıra popüler gazetelerde ve kitaplarda yayınlanmıştır. Ayrıca ses ve video kayıtları da bulunmaktadır.

David sık sık seyahat ederek rehabilite merkezlerindeki doktor ve danışmanlara seminerler düzenlemektedir. Bunun yanı sıra bekâr kadın ve erkekler veya çiftler için atölye çalışmalarına devam etmektedir.

"David Deida bilgeliğinin yanı sıra, olağanüstü bir öğretmen. Etkileyici bir akıcılıkla konuşuyor ve yazıyor. Kitabı ise, kadın ve erkek maneviyatının keşfine çok büyük bir katkıdır."

- Craig Schindler, Fahri Hukuk Doktoru, "The Great Turning and president of Project Victory" kitabının yazarı

"Bence David'in bu çalışması uluslararası platformda ilişkileri incelemek açısından yeni bir yöntem olarak kabul edilecektir."

- Kay Snow-Davis "Point of Power: A Relationship with Your Soul" kitabının yazarı

- Erkekler neden aşık oldukları halde evliliğe karşıdır?
- Neden dişi enerji son derece çekici olduğu halde ne erkekler ne de kadınlar ona güvenmez?
- Neden bir erkek araba kullanırken kadın ona yol tarif etmeye çalışırsa aşırı tepki verir?
- "Teslim olmak" neden bazıları için çok iticiyken, diğerlerine çok erotik gelir?
- Bir erkeğin "görevleri" neden genellikle yakın ilişkisinden daha önemlidir?
- Derin cinsel ve duygusal bir birliktelik için neleri göze almalısınız?
- Gerçek cinsel kucaklaşmayı deneyimlemek için ruhani koşullar nelerdir?

Bu aydınlatıcı kitap geçmişin eski tarz cinsel rolleri ve günümüzün arzularını kaybetmiş ortaklık benzeri birlikteliklerinin ötesine geçerek gerçekten yakın bir ilişki için gereken adımları gözler önüne seriyor. Yakın İlişki gelişmeye devam etmenin yöntemleriyle birlikte derin bir cinsellik, tutku ve aşkla örülü ilişkinin anahtarını sunuyor.

İÇİNDEKİLER

1 Yakın İlişki nedir? 9
2 Karmaşık Sevgi 23
3 Cinsel Kutuplaşmayı Yaratmak 35
4 Cinsel Özünüzü Anlamak 57
5 Cinselliğin Üç Aşaması 81
6 Aşk ve Özgürlük Arayışı 113
7 Cinsel Enerji Alternatiflerinin Kullanım ve İstismarı 129
8 Eril Yol 153
9 Dişil Yol 189
10 İleri Kutuplaşma 237
11 Aşkı Deneyimlemek 261
12 Tabuları Kucaklamak 281

1

YAKIN İLİŞKİ NEDİR?

GİRİŞ

Eller, dudaklar, öpücükler ve okşamalar... Temas birbirine karışmış iki vücutla başlar, dilden ve ateşten oluşan hassas bir yılan gibi ilerler ve omurgadan bele doğru tüm bedeni titretir. Sonra zihin yeniye ve yeni de aşka izin verir. Dokunmanın ışığına bedene ve ruha yayılır. Ağız açılır, beden açılır, zihin açılır ve bu o kadar güçlüdür ki; siz âşık olursunuz, partneriniz âşık olur ve geriye sadece bu aşk kalır.

Bir kadın olarak erkeğin tüm arzularına dönüşürsünüz. Bir erkek olarak kadınınızın varlığının omurgası olursunuz.

Kendinizi ışığa teslim etmiş olmanın minnettarlığıdır bu ve Tanrı her âşığın gülüşünde can bulur.

Bu kitap seks, aşk ve gerçek ruhani coşkuyla baştan çıkan kadın ve erkekler için yazıldı. Birbirine karışmış bedenlerden, açık kalplerden ve aydınlık zihinlerden keyif alanlar için. Eğer tutkulu bir yakınlıktan, sonsuz bir bağlılıktan ve *derin bir* anlayıştan -bu üç önemli noktadan- hoşlanmıyorsanız, bu kitap sizin için değil demektir.

Bir kadın ve bir erkek, kendilerini korumak ve geri çekmek zorunda kalmadan birbirlerini kucakladıkla-

rında doğal olarak biri diğerine cinsel enerjinin, aşkın ve bir olmanın coşkulu gücünü aktarır. Birçok ilişkinin başlangıcında aktarım bedenlerden gelen mutlulukla, bazen yürek parçalayıcı ve uyuşturucu bir şekilde olur. Ama geçen yıllar sonucunda ilişkilerin çoğu en iyi haliyle iki insan arasında sevgi dolu bir dostluğa dönüşür. Oysa gerçekte, çok daha derin bir yerlerde cinsel birleşmenin, güçlü bir bağlılığın ve anlayışın arzusu yatar.

Birçoğumuz erkeğin kontrol sahibi ve kadının verici olduğu rollere dayalı "eski tarz" ilişki deneyimledik; sonucunda bu tip ilişkilerin sağlıksız bir bağımlılık ve acıyla bittiğini gördük. Bu tatsız deneyimin ardından birçoğumuz bu kez de bağımsızlık ve tarafsızlığa dayalı "modern tarz" ilişkiyi denedi. Peki, sonuçları ne oldu?

Acaba sonsuz bir denge ve sorumluluk sahibi olma çabalarımız yanlışlıkla ilişkilerimizdeki çekim gücüne zarar vermiş olabilir mi? Belki de kendi kişisel bağımsızlığımız ve öz saygımız için atmamız gereken başka bir adım var? Böylelikle sonunda ilişkilerdeki gardımızı indirebilir ve derinden rahatlayarak doğal cinsel özümüze kavuşabiliriz... Modern ilişkilerdeki samimi tutku ve ruhani canlılığa bir sonraki adımı nasıl atacağız? Erkek hâkimiyet ve idealist feminizmin ötesindeki bu güvenli ama "50/50 ortaklığa" toprak kaybetmeden nasıl ulaşacağız?

Uzun yıllar Amerika'da danışmanlık yaptıktan ve ilişki atölyelerini yönettikten sonra; kadınların ve erkeklerin ilişkilerinde yeni bir adım atmaları gerektiği benim için çok açık ve net bir bilgiydi. Yeni ilişki tarzı; kadına ve erkeğe biçilmiş eski cinsel rollerin çok ötesinde olmalı. Aynı zamanda birçok modern ilişkide cinsel tesli-

miyeti, derin ve duygusal açıklığı engelleyen bağımsızlığı koruma içgüdüsünün de ötesine geçmeliyiz. **Bu kitap ilişkileri o bir sonraki adıma nasıl taşıyabileceğinizi anlatıyor. Ve bu nedenle adını "Yakın İlişki" koydum.**

Tüm yakın ilişkiler adım adım, muhteşem bir tutku ve moral bozucu bir düşüşün yaşandığı üç başlıca döngüyle büyür. Bugüne dek kültürümüz sadece ilk iki aşamadan haberdardı. Yani ilişkimizde bir güç dengesizliğiyle karşılaştığımızda ne yapacağımızı bilmiyoruz. Çoğu zaman derin cinsel bir tutku ve ruhani canlılığı feda etmek uğruna daha dengeli 50/50 İlişkiyi yürütmeyi tercih ediyoruz.

Yakınlık için bir sonraki adımı atarken, ilişkimiz durağan bir döneme geldiğinde ne yapacağımızı bilmek çok önemlidir. Bir ilişkiyi ne zaman terk edebileceğini bilmek -ve bazen de üzerine yoğunlaşmak zorlu bir süreç olabilir-"Yakın İlişkinin" anahtarıdır. Krizleri nasıl atlatacağınızı öğrenmek, nereye ilerleyeceğinizi bilmek size ilişkinin her bir aşamasında bilinçli bir başarı sağlar. Sizi cinselliği, aşkı ve ruhu derinden alıp verdiğiniz bir aşamaya taşır.

50 / 50 İLİŞKİNİN ÖTESİNDE

Günümüzde birçok insan ilişkideki mutluluğun kadınla erkek arasındaki "aynılık" kavramına dayalı 50/50 ideal eşitlikle elde edilebileceği efsanesine inanıyor. Kadınların ve erkeklerin gelişememesi ve bir ilişkideki cinsel, duygusal ve ruhani birlikteliği derinleştirememesinin en büyük nedeni 50/50 ilişki efsanesine olan bu inançtır. Birçoğumuzun da keşfettiği gibi, kardeş payı yapmaya çalıştığımızda, yakın ilişkilerimiz, iki aşığı arzularla eriten tek bir kalpte birleştirmek yerine el sıkıştığımız bir iş anlaşmasına dönüşebilir.

Kültürel açıdan baktığımızda, modern 50/50 İlişki cinsiyetler arasındaki baskın eski ilişki tarzının yarattığı tatminsizlikten doğmuştur. Burada kadınlar ve erkekler nasıl davranmalarını -ya da neyi başarabileceklerini- dikte eden cinsel rollerle hapsedilmişti. Hem de sadece kadın ya da erkek oldukları için...

Erkekler duygularını bastırmak zorundaydı ve "aile reisi" rolüyle sınırlandırılmışlardı. Kadınlar ise "ev kadını" rolündeydi. Çok az politik ya da ekonomik güce sahipti ve evdeki yaşamlarının dışında fazla seçenekleri yoktu.

Çünkü bu eski ya da "Birinci Aşama" ilişki tarzında kadına ya da erkeğe kapasitelerini geliştirmeleri için izin verilmedi. Birbirlerine o kadar bağımlı hale geldiler ki; kendi özlerinden yoksun kaldılar. Erkekler seks, ilgi, evin ve çocukların bakımı için kadınlara bağımlı oldu. Kadınlar ise para, sevgi ve statü için erkeklere...

Sonunda kadınlar ve erkekler özgür olmak istediklerini keşfettiler. Artık bağımlı olmak ya da birinin kendilerine bağımlı olmasını istemiyorlardı. Hem bireyler hem de kültür olarak, içimizdeki Dişil ve Eril enerjileri kabul ederek bütünlük ve bireysel tamamlanma ideallerini kucakladık. Erkekler duygularını ifade etmeyi ve kendilerine bakmayı öğrenip *içsel tanrıçalarını* kabullendiler. Aynı zamanda ilişkilerdeki savunmasızlıklarıyla bağlantı kurdular. Kadınlar ise kariyerlerini geliştirip politik etkilerini güçlendirerek *içsel savaşçılar* yarattılar. Böylelikle ekonomik açıdan erkeklere bağımlı olmaktan kurtuldular.

Erkekler ve kadınlar arasındaki ilişkide birinci aşama olan Bağımlılık İlişkilerinde evrim değiştirerek, iki ideal bağımsız olup ikinci aşama ilişkiye geçtiler. Eşit şartlar altında bir araya gelen kadın ve erkek; ev işleri, finans ve çocuk yetiştirme sorumluluklarını bölüştü. Ben ilişkinin bu ikinci aşama tarzını "50/50 İlişki" diye adlandırıyorum.

Kimse 50/50 İlişkinin, rollerin birbirine bağımlılığını gerektiren ilk aşamadan özgürlüğe doğru olumlu bir adım olduğuna karşı çıkmayacaktır. Ancak sorun şu ki, birçok modern kadın bugünün daha Eril yapılı ekonomisinde başarılı olmak adına eşsiz ve doğal "Dişil ışıltısını" bastırmak zorunda kaldı. Ve eski Eril modellerle yeni kimlikler arasındaki tuhaf bir noktada sıkışıp kalan birçok erkek içsel olarak ikiye bölündü. İlişkilerinde ve yaşamında kendini tam olarak sunamadı ya da güvenemedi.

Her ne kadar kadınla erkek arasındaki sosyal ve ekonomik eşitlik yönündeki çabalar her zaman gerekli ve son derece faydalı olsa da; görülen o ki aynı zamanda bu iyi niyetli hareketin hiç hesapta olmayan yan etkilerinin mağduru olduk. Erkekler ve kadınlar yanlışlıkla da olsa git gide cinsel açıdan tarafsızlaştırıldı, yakınlık anlamında birbirlerine gerçekte istediklerini sunamaz oldu. Bizler, içimizde yatan Dişil ve Eril güçlerin bolluğunu sınırlandırıyoruz.

Bazı insanlar, her birimiz içinde yatan Dişil ve Eril özelliklerin çekici farklılıklarını övmek yerine, insanlar arasında *bir fark* olduğunu bile reddetmeye başladı. Bazı insanlar buna inanıyor gibi, Dişil ve Eril enerjilerin doğasına bakarsak, tüm insanlar gerçekten de aynıdır.

Tabii ki, en azından hissedebileceğimiz *bazı* farklılıklar var. Aksi halde cinsel deneyimlerimiz olmazdı. Diğer yandan, çoğumuz nasıl bir sevgili istediğimizi iyi biliriz. İster **heteroseksüel, homoseksüel ya da biseksüel olalım; çoğumuzun daha Eril ya da daha Dişil bir âşıkla ilgili tercihleri vardır.**

Kadınla erkek arasındaki sosyal, finansal ve politik eşitliği sonuna kadar destekliyor olsam da; bir danışman ve eğitimci olarak kadın ve erkeklerin *yakınlıklarındaki* bazı başlıca şikâyetlerinin de altını çizmek istiyorum.

Kadınlar erkeklerin daha güçsüz olduğundan, kendini ilişkiye daha az adamasından ve genellikle kendi hayatlarını yaşıyor gibi görünmesinden şikâyet ediyor. Özetle **kadınlar bana genellikle erkeklerin neden son zamanlarda birer "muhallebi çocuğuna" dönüştüğünü soruyor.**

Erkekler ise kadınların daha sert, daha dirençli ve keskin bir bağımsızlık duygusuyla hareket etmesinden dertli. Ta ki erkeklere artık çekici gelmeyen bir noktaya kadar... Özetle, **erkekler bana genellikle kadınların son zamanlarda neden birer "baş belasına" dönüştüğünü soruyor.**

Modern kadınlar ve erkekler eşitliğin kendi başına tutkulu ve gelişen bir ilişki yaratmayacağını keşfetti. Peki, o halde şimdi ne yapacağız? İlk aşamanın acılı, gerileten Bağımlılık İlişkilerine dönmek istemediğimiz bir gerçek. Peki, ama ikinci aşama 50/50 İlişkilerin güvenli ama kayıtsız bağımsızlığından, eşitsizlik ve seks rollerine dayalı birinci aşama ilişkilerinden tatmin olmadıysak ne yapabiliriz?

Bu kitapta anlatılan ilişki tarzı yani Yakın İlişki, Bağımlılık ya da 50/50 İlişki modellerin den tamamen farklı bir yoldur. Yakın İlişki eski seks rollerini, çoğunlukla aralarındaki çekim farklılıkları nedeniyle Dişil ve Eril güçlerin inkâr edildiği modern "eşitlik" kavramını da içermiyor. Yakın İlişki kalplerimizi açmak; cinsel, duygusal ve ruhani özlerimizde yatan eşsiz yeteneklerimizi sunmakla ilgili.

Ne yazık ki ekonomik ve duygusal güvenlik adına çoğumuz bu doğal yeteneklerimizi gizleyen kalkanlar oluşturduk. Çok savunmasız ya da bağımsız olma korkusuyla birçoğumuz doğal Dişil yeteneklerimize güvenimizi yitirip dünyada çok daha saldırgan ve bağımsız bir rol üstlendik. Aşırı maço ve hassas olma korkusuyla Eril yeteneklerimize güvenimizi kaybettik. Ve böylelikle hayattaki gerçek yönlerimizden uzaklaştık. Artık ilişkilerimize ve dünyaya karşı sağlam duramamaktan korkuyoruz.

Binlerce kadın ve erkekle ilişkideki gerçek arzuları hakkında görüştükten sonra; kadınların ve erkeklerin 50/50 İlişkiyi yaşadıklarında daha Dişil ışık saçan ya da Eril varlığını belli eden bir eş istediklerini söyleyebilirim. Bu görüşmeler kadınların ve erkeklerin paylaşmaya korktukları hem vahşi hem de özel Dişil ve Eril yeteneklerle dolu olduğunu gösterdi. Aynı zamanda ilişkide kendi gerçek arzularını tam olarak ifade etmekten de kaçınıyorlardı. Cinsel, duygusal ve ruhani arzularını...

İlişkinin üç aşaması boyunca ilerleyebilmemiz için en derindeki cinsel, duygusal ve ruhani arzularımızla uzlaşmak zorundayız. Bazı gerçek arzularımızı gizleyebilir, onların adaletsiz ya da tabu olduğunu düşünüyor olabiliriz. İster zarif ister vahşi olsun; en derin hediyelerimizi vermeyi ve almayı öğrenmeden önce sevgimizin neden sınırlı kaldığını anlamak zorundayız. Ve kalbimizde arzuladığımız bu gizemli sevgi gücünü nasıl serbest bırakacağımızı...

YAKIN İLİŞKİ

Kadınların ve erkeklerin bir ilişkide aradığı mutlak memnuniyet nedir? İlk ve son olarak nerede bulunabilir? Birçoğumuzun çoktan keşfettiği gibi bu sahip olabileceğimiz ya da bağlanabileceğimiz belirli bir kişide bulunamaz. Diğer yandan *güvenilir* bir kadın ya da erkekle kurulacak 50/50 İlişkisinde de bulunması mümkün değil. Bu daha çok açık kalpli bir teslimiyet, sevgiyle yoğrularak gerçekleşecektir.

Bu, tüm tutkulu âşıkların bildiği bir sırdır. Gerçek zevk anında kendimizi aşka ve sevgiye teslim ederiz ve bu bizim en tatlı memnuniyetimizdir. **Yakın İlişkinin temelinde kendini aşka ve sevgiye teslim etmek yatar.**

Kendini bu zevke teslim etmeyi kabul etmek ise kültürümüzde ne yazık ki bir tabudur. Örneğin; bizim kültürümüz bizden güçlü ve bağımsız olmayı bekler. Kendini sevgiye teslim etmek birçok insan için bir zayıflık belirtisi olarak kabul edilir. Aynı şekilde sürekli kendimizi kontrol etmemiz beklenir. Yine de, iki âşık sınırlarından vazgeçip tutkudan oluşan tek bir bedene dönüştüğünde aslında hâlâ *kontrollüdür*. Aşkın ve arzunun ateşiyle partnerimizi kendinden geçirir ya da kendimizi toplum içinde konuşmak istemeyeceğimiz bir biçimde teslim ederiz.

Çoğumuz orgazm ya da lezzetli duygusal bir sevgi teslimiyetinde bir dereceye kadar kalkanlarımızı seve seve indirebiliriz. Yakın İlişkinin bütünlüğünü keşfedebilmemiz için toplumumuzun tartışmayı tercih etmeyeceği aşırı zevklere kucak açmayı da kabullenmeliyiz. Her ne kadar hepimizin başkalarının aşmasını asla istemeyeceği sınırları olsa da, kalbimizin en derininde yatan Dişil ve Eril arzuları keşfetmeyi istemeliyiz.

Eğer gerçek yeteneklerinizi sunmak, arzularınızı ifade etmek isterseniz; an be an mükemmel bir ilişki yaratabilirsiniz. Bu, sizin *yapacağınız* tarzda bir yakınlıktır, *sahip olduğunuz* değil. Bu süregelen bir cinsel birleşim deneyimi, duygusal açıklık ve ruhani güvendir. Bu aşk deneyimidir.

Yakın İlişkinin, çoğu ilişki kitabında sunulan *içimizdeki çocukla* ya da ailemizden beklediğimiz o sevgiye kavuşmakla ilgili psikolojik tekniklerinden ayrıldığı noktalardan biri de budur. Geçmişimizin ilişkimizin bugününe nasıl yansıdığına bakmak yerine, Yakın İlişki öğretisi tam da şu anda, geçmişi yok sayarak bilinçli bir şekilde yeni bir tarz yaratmayı hedefler.

İlişkilerimizde sıradan kalmanın hiçbir nedeni yok. Yakın İlişki öğretisiyle adım adım bedenlerimize, zihinlerimize ve kalplerimize yeni bir ışık alabilir, kontrolsüz bir mutluluk seviyesine kadar ulaşabiliriz. Yakınlığın bildiğimiz ve henüz geliştirmediğimiz aşamalarını kavrayabiliriz. Dişil ve Eril sevgi yöntemlerinde hem çekici hem de rahatsız edici farklılıklar görsek bile bunları onurlandırabilir ve eğlenebiliriz. Daha da önemlisi gizlice arzuladığımız tabuları kabullenebiliriz. Böylelikle birlikteliklerimizdeki zevk zamanımız *gereklilikleri* ve *gereksizlikleriyle* sınırlandırılmaz.

Yakın İlişki öğretisi geçmişin seks rollerine ya da bugünün idealizmi olan 50/50'ye dayalı değildir. Bu yeni tarz, kendile-

rini teslim etmek ve sınırsız bir sevgi yaşamak isteyen kadın ve erkekler için yepyeni bir adım. Onları kalplerini çevreleyen korku dolu sınırları yok ederek geçmişten ve günümüzden özgür kılan bir adım. Cinsel enerjinin doğal akışını anlayıp, sevginin gelişebileceği kaçınılmaz aşamalara güvenerek kadın ve erkekler Yakın İlişkiyle rahatlayarak derin bir nefes alabilir ve 50/50 İlişkinin ötesine geçebilir.

2

KARMAŞIK SEVGİ

SEVGİNİN ÜÇ YOLU

"Seni seviyorum oğlum."

"Şu genç çifte bakın, ne kadar da sevgi dolu görünüyorlar."

"Ah, seninle sevişmeyi o kadar çok istiyorum ki..."

Kültürümüzde, sevgi kelimesinin kökeninden yola çıkarak üç farklı duyguyu anlamlandırırız. İlişki hayatımızın bazı karmaşaları, bu üç farkı sevme şeklini birbirine karıştırdığımız an başlar. **Yakın İlişki öğretisi ilişkilerdeki üç farklı elementi; sevgi, romantizm ve cinsel kutuplaşmayı doğru şekilde algılamaya bağlıdır.**

Sevgi: Kalbinizi açmak...

Sevgi, romantizm ve cinsel kutuplaşma arasında en kolay anlaşılabilen, fakat uygulaması da bir o kadar zor olanıdır. Sevgi kalbiniz tamamen açıksa gerçekleşecek şeyin ta kendisidir aslında.

Kocanızı, köpeğinizi, annenizi, arabanızı, bir kitabı, çocuğunuzu, bir tabloyu ya da deniz kıyısını aynı anda sevebilirsiniz. Sevgi basit bir şekilde kalbinizi açmaktır. Kalbiniz açık olduğunda hayatınızda her ne ya da kim

varsa sevebilirsiniz. **Sevgi, sizin kendi benliğiniz ve birlikte olduklarınızla olan bütünleşmenizdir.**

Sevebilmek için kalbinizi açmanız gerekir. Eğer sanki sevgi size kendi başına gelebilecekmiş gibi sevgiyi hissetmek için bekliyorsanız; daha çok bekleyebilirsiniz. Sevgi kalbinizi açtığınızda, ne on yıl sonra ne de on gün sonra değil, tam da şu an gerçekleşir.

Ve sevginin seksle hiçbir ilgisi yoktur. Birini sevebilir ve yine de ona karşı cinsel bir istek duymayabilirsiniz. Hiç tanımadığınız ya da sevmediğiniz birisiyle seks yapmak isteyebilirsiniz. Kalbinizi korumaktan vazgeçip açtığınızda sevgi olarak var olursunuz, kapattığınızda ise kalbinizi sevgiden de uzak tutarsınız.

Hepimizin gerçekten sevmeyi öğrenmesi gerekiyor. Şartlar zorlu olsa bile, kalbinizi nasıl açacağınızı öğrenebilirsiniz. İlişkiniz acı verirken, canınız yanarken bile kalbinizi açmayı deneyebilirsiniz. Yakın İlişkinin temelinde bu yatar: her an kalbinizi açmaya çalışmak; **canınız yanarken bile!** Sırtınızı dönüp içe kapanmak yerine sevmeyi deneyebilirsiniz. Bu sevgi pratikleri geleneksel terapilerin de ötesine uzanır.

İlişkilerimizin genellikle ebeveynlerimizle olanların bir taklidi olduğunu anlatan pek çok iyi kitap var. İlişkilerimizde karşımıza çıkan çocukluk meseleleri üzerine çalışan birçok iyi terapist bulunuyor. Bir terapistle çalıştığımızda genellikle işe geçmişimizi, ebeveynlerimizi ve çocukluğumuzu inceleyerek başlarız.

Bir kez kazmaya başladıktan sonra çocuklukla ilgili konular son bulmayabilir. Sevgiyi arayışımızın ve sonucunda yaşadığımız *hayal kırıklıklarının* köklerini kavra-

yabilmek açısından **geçmişi az da olsa kazmak iyidir. Ama küçük bir kazıdan sonra geçmişi bırakıp ilişkileri *tam da şu an* deneyimlemek gerekir.** Geçmişteki bizle ilgili endişelenmek bugündeki bizi mutsuz edecektir. Aksine kalplerimizi hemen şimdi açmayı pratik edebiliriz. Ve an be an ilerleyen bu pratik sayesinde, açık kalpli bir yapıyla geçmişin üzerimizdeki gücünü de azaltmış oluruz.

Düşüp dizinizi yaraladığınızda canınız yanar. Birkaç dakika durup yarayı incelemek, temizlemek ve üzerine bir yara bandı koymak gerekir. Başka bir şeye gerek olmadan yara iyileşebilir. Tabii eğer sürekli dizinizin üstüne düşüp kendinizi tekrar tekrar yaralamıyorsanız...

Çocukluk yaralarınız da, kendinize eski yaralama modelini tekrar tekrar uygulamadığınız sürece aynı şekilde iyileşecektir. Sürekli geçmişe odaklanmak yerine gerçek yakınlığı şimdi deneyimlemek çok daha iyidir. Aynı yaralı dizinize odaklanmak yerine daha iyi ve dikkatli yürümeyi öğrenmek gibi.

Bu sevgi pratiğinin sonunda, canımız yandığında arkamızı dönüp içimize kapanmanın çocukluğumuzdan gelen eski modelleri ya da bizi üzdüğü için eşimizi cezalandırmamız gibi durumlar yok olacaktır. Eşimiz sevgisiz davrandığında yine canımız yanabilir ama kalbimiz içine kapanmaz. Acı ilişkimizde mesafelere neden olmaz. Aynı şekilde, biz eşimize karşı sevgisiz davrandığımızda o da sevgiyle yaklaşarak geri çekilmek, uzaklaşmak ya da içine kapanmak gibi eylemlerden kendini soyutlayabilir.

Romantizm: Aşk

Bir partide olduğunuzu ve karşı cinsten biriyle tanıştığınızı hayal edin. Sohbete başlıyorsunuz ve hızla güzel bir uyum yakalıyorsunuz. Sohbet çaba gerektirmeksizin ilerliyor. Bu kişiyle birlikte olmaktan gerçekten hoşlanıyorsunuz ve kendinizi yanında rahat hissediyorsunuz. Hatta benzerlikleriniz büyüleyici. Bu kişiye bakıp "Sadece birkaç dakika önce tanıştığımıza inanmak çok güç... Seni çok uzun zamandır tanıyormuş gibi hissediyorum. Belki de birbirimizi geçmiş yaşamlarımızda ya da başka bir yerde tanıyorduk!" diyorsunuz.

Sonunda her zaman bulmayı umut ettiğiniz o *ruh eşi* ile karşılaşmış olabilir misiniz? Bu kişiyi düşünerek partiden ayrılıyorsunuz. İçinizde hafif bir mutluluk, belki de bir heyecan var. Birbirinizi daha sık görmeye, birlikte daha fazla zaman geçirmeye başlıyorsunuz. İlişkinizin özel olduğunu hissediyorsunuz. İlişkinizde bir eşsizlik ve kader hissi var, sanki sizin birlikte olmanız kaderdi.

Bu romantik çekim, sevdalanma durumu âşık olmaktır.

Romantik çekim çok güçlü bir birlik ve bağ duygusuyla başlar. Bu "sanki birbirinizi çok iyi tanıyormuşsunuz" duygusudur. Hayatınızın bir yerinde büyük ihtimalle benzer duyguları yaşamışsınızdır. Eğer öyleyse, bu duygunun uzun ömürlü olmadığını da biliyorsunuz. Birkaç ay sonra ya da şanslıysanız birkaç yıl sonra romantik çekim yavaş yavaş azalır.

Ve azaldığında çok belirli bir şeye dönüşür. Bir zamanlar sizin için büyülü olan, size istediğiniz her şeyi sunacak *o* kişi, yaşamınıza bitmek tükenmek bilmeyen

bir sevgiyi getirecek eşiniz size istediğiniz hiçbir şeyi sunmayan birine dönüşür.

Sonuç olarak romantik çekime dayalı ilişkiler *her zaman* istediğiniz sevgiyi alamayacağınız bir şekilde noktalanacaktır. Neden mi? Çünkü romantik çekim, zihnimizde çocukluğumuz sırasında oluşmuş bir etkiyi temel alır. Çoğumuzun terapiler ya da kişisel yansımalar sonucu keşfettiği üzere, romantik çekim hissettiğimiz bu insanlar tam da ebeveynlerimizin özelliklerini, iyi ve kötü yönlerini somutlaştırmış kişilerdir. Ebeveynlerimiz bize her neyi yeterince sunmadıysa (sevgi, ilgi, övgü, özgürlük vs.) aynı şekilde romantik çekimle seçtiğimiz eşimizden de alamayacağımız şeyler bunlar olacaktır.

Romantik eşimizi her zaman tanıdığımızı düşünmemizin sebebi onu *gerçekten de* tanıyor olmamızdır. Bu, ebeveynlerimizin benzer yapısıyla çocukluğumuzda zihnimize kazınmış bir damgadır. Yeni partnerimiz gözümüze çok özel görünür. Çünkü bilinçsizce ebeveynlerimizle olan ilişkimizi sürdürmek ve sonunda hep arzuladığımız o sevgiyi, onayı ve kalbimizin açlığını çektiği ilgiyi alacağımıza inanırız. Eşlerimizi bilinçsiz olarak ebeveynlerimizden seçtiğimiz için de, bize aslında aynı ebeveynlerimizin yaptığı gibi, istediklerimizi *vermeyecek* birini tercih etmiş oluruz. (Romantik eşimiz bize istediklerimizi sunsa bile, çoğunlukla bunu kabul edemeyiz, çünkü çocukluğumuzdaki o etkiler bize bunların gerçek olmadığını söyler.)

Âşık olmanın heyecanı azalırken, romantik çekimle seçtiğiniz eşinizin tam da canınızı yakabilecek bir kişi olduğu ortaya çıkar. Esrarengiz bir yetenekle en zayıf noktalarınıza dokunabilir, içinizdeki en iyiyi çıkartan in-

san şimdi en kötüyü canlandırmaktadır. Hem de sadece ve sadece kendi gibi davranarak. Ve siz de aynısını partnerinize yaparsınız. Çünkü romantik çekimle hayatınıza aldığınız eş; sizin çocukluk deneyimlerinizden tanıdığınız ve bilinçsizce seçtiğiniz özelliklere dayalıdır. **Ebeveynleriniz, sevgisi ne kadar yeterli veya yetersiz olduysa, partnerinizin sevgisi de öyle olacaktır.**

Cinsel Kutuplaşma: Manyetik Çekim

Cinsel kutuplaşmanın gücü kurnazca hepimizin yaşamlarını kaplar. Bizi aşığımıza doğru çeker. Bir evliliği canlı tutar ve gittiği zaman o canlılığı da beraberinde götürür. Peki, o halde cinsel kutuplaşma nedir?

Bir süpermarketteki sebze reyonunda domates seçiyorsunuz. Başınızı kaldırdığınızda karşı cinsten çok çekici bir yabancıyla göz göze geliyorsunuz. Bedeninizden bir elektrik geçiyor. Gözleriniz bir süre daha birbirine kilitli kalıyor ve sonra yeniden gözlerinizi domateslere çeviriyorsunuz. Vücudunuz enerji ve canlılıkla doluyor.

Cinsel kutuplaşma -Dişil ve Eril arasındaki manyetik çekim ya da itme gücü- tüm yaşamlarımızı etkiler. Birkaç dakikalık bir cinsel kutuplaşma, süpermarketteki o ana saatlerce ve hatta günlerce geri gitmenize neden olabilir. Hiç tanımadığınız bir yabancı vücut ısınızı yükseltebilir, yüzünüzü kızartabilir ve kalbinizi daha hızlı attırabilir. Diğer yandan cinsel kutuplaşma gücü az olduğunda genellikle eşlerimizi ya da kendimizi suçlarız.

Cinsel kutuplaşma ya vardır ya da yoktur, daha doğrusu ilk başta öyle görünür. Cinsel kutuplaşmanın bilinçli bir şekilde devreye girebileceğini ya da kapatılabileceğini kavramadan önce ona **"kimya"** adını veririz.

Yani **ilişkiniz buna ya sahiptir ya da değildir.** Bugünün arkadaşlığa dayalı modern ilişki kavramında, bazen cinsel kutuplaşma örneğin iyi bir iletişim kadar önemli değilmiş gibi hareket ederiz. Böylece zamanla yakın ilişkilerimiz daha çok konuşmak ve daha az hareket eğilimini yaşar.

Bununla birlikte, konuşmak çoğumuz için yeterli değildir. İtiraf etmek hoşumuza gitsin veya gitmesin; aynı zamanda eşimizle cinsel kutuplaşmanın o enerji dolu hazzını yaşamak isteriz.

Yakın İlişki öğretisinde manyetik çekimi ilerletmeyi ve paylaşmayı bilinçli bir şekilde öğrenebiliriz. Çoğumuz için bu gücün ilişkilerimizdeki cinsel kutuplaşmanın özünde olduğu gerçeğiyle de yüzleşiriz. Bu gizemli güç tüm yaşamlarımızı etkilemesine karşın, yine de neredeyse bilinçsiz bir seviyede kalmaya devam eder.

Cinsel kutuplaşma konusunda ustalaşmaya günlük yaşamdaki akışına hassasiyet kazanarak başlayabiliriz. Bir odanın içinde sizinle aynı cinsiyette olan en yakın arkadaşlarınızla sohbet ettiğinizi hayal edin. Sohbetiniz gayret göstermeksizin kendiliğinden akıp gidiyor. Kahkahalar atıyor ve birbirinizi dinliyorsunuz. Odadaki ruh hali özgür ve rahat...

Birden içeri karşı cinsten son derece çekici bir kişi adım atıyor. Enerji değişiyor. Sohbet kısa bir süre kesiliyor ve bu kez biraz daha tutarsız, zoraki bir şekilde devam ediyor. Birden kendinizin farkına varıyorsunuz. Ve karşınızdaki *kadının* ya da *adamın* da farkındasınız. Çekici kişinin varlığı odadaki enerjiyi değiştirdi. İşte cinsel kutuplaşma gücü budur.

Cinsel kutuplaşma gücünden tepeden tırnağa etkileniriz. Zihinlerimiz aşk dolu bir kucaklaşmayla sadeleşir ve düşüncelerimiz yabancının davetkâr bakışlarıyla hızla akmaya başlar. Kalbimiz, cilt ısımız ve duruşumuz da cinsel kutuplaşmadan etkilenir. Bir dahaki sefere çekici bir karşı cinsle yan yana durduğunuzda vücudunuzdaki değişikliklere dikkat edin. Karşı tarafın gözlerinin vücudunuzda dolaştığını hayal etmek bile kan akışınızı, nefes alıp verişinizi ve kaslarınızdaki gevşekliği değiştirecektir.

YAKIN İLİŞKİ ROMANTİZM DEMEK DEĞİLDİR

Yakın İlişki öğretisine hazırlanmak için öncelikle sevgi, romantik çekim ve cinsel kutuplaşmanın aynı şeyler olmadığını anlamalıyız. Herhangi bir kişiyi ya da herkesi sevebilirsiniz. Bir dağı, bir çiçeği, tabloyu ya da içi doldurulmuş bir hayvanı da sevebilirsiniz. Sevgi kalbinizi açmanızla gerçekleşir. Sevgide ayırma duygunuzun gevşemesine izin verirsiniz. Böylece her kimi ya da neyi niyet ediyorsanız, onunla bir olursunuz. Bu ister bir çocuk, ister bir sevgili isterse Büyük Kanyon olsun, fark etmez. **Sevgi, birleşmedir, en sonunda birlik olma noktasına kadar açılmaktır. Sevebileceğiniz insanların, yerlerin ya da şeylerin bir sınırı yoktur.**

Romantizm olağanüstü bir duygudur. Âşık olma durumundaki ana duygu, "Sonunda tüm yaşamım boyunca beklediğim insan karşımda," cümlesine dayalıdır. Bu özel insana karşı çok derin bir samimiyet hissedersiniz. İnsanların çoğu yaşamları boyunca bu duyguyu bir ya da birkaç kişiyle yakalar. **Sevgi**

kalbinizi açmak iken; romantizm hayatınızdaki özel insana duyduğunuz çok ender rastlanan tanıdıklık ve "kendini güvende hissetme" halidir. Ve sevmek sevgiyi artırırken, romantik çekim eşinizin sizi kızdırması ya da arzularınızı boşa çıkarması sonucu hayal kırıklığıyla son bulur.

Cinsel kutuplaşma veya manyetik çekim iki insan arasındaki enerji akışıdır. Bir marketin sebze bölümünde hiç tanımadığınız, hatta sevmediğiniz bir insana karşı olabilir. Vücudunuzdan, zihninizden ve duygularınızdan yükselen bir enerji akımıdır. Ve gün içinde birçok kez -iş yerinde, sokakta ya da evde- deneyimleyebilirsiniz.

Yakın İlişki öğretisinde iki ana başlık vardır. İlki ve en önemlisi sevginin kendisini deneyimlemektir: Her an sevebilmeye karşı koyduğumuz engelleri aşarak kalplerimizi ve duygularımızı açmanın bilinçli pratiği. İkinci pratik ise; cinsel kutuplaşmayı yani iki insan arasındaki çekimin gücünü bilinçli ve ustalıklı bir şekilde sevgiye dönüştürerek ilişkiye aktarmaktır. Yakın İlişki öğretisinde seks ruhani bir birleşmeye; hayat ve aşk gücünün iletişimine, açıklığın ve zevkin tutkulu bir aktarımına dönüşebilir. Cinsel kutuplaşma deneyiminiz olsun ya da olmasın; Yakın İlişki, bizi çevreleyen korku ve engellere karşı giderek daha rahat olmaktır. Korkularımıza karşı özgürce açık olabilmemiz an be an ilerleyen bir sevgi disiplini ister. Özgür ve sevgi dolu olabilmemiz için üst düzey bir disiplin gerekir ve bu da Yakın İlişki öğretisidir.

3

CİNSEL KUTUPLAŞMAYI YARATMAK

KUTUPLAŞMA NASIL ÇALIŞIR?

Yakın İlişkideki cinsel kutuplaşmaya hükmedebilmeniz için öncelikle kendi cinsel kutuplaşmanızın akımını hissetmelisiniz. Bu **kutuplaşmanın azaldığı ya da yükseldiği anları yakalayabilmelisiniz**. Örneğin, eşiniz size bir konuda acımasızca bağırıyor ve vücudunuz kendini kapatıyor; hissizleşiyor ve güçsüzleşiyor. Hatta ondan nefret bile edebiliyorsunuz. Diğer yandan eşinizin güzelliği ve varlığı kalbinizi doldurduğu zamanlarda hissettiğiniz sevgi size büyük mutluluk verebiliyor.

Cinsel kutuplaşmanın kölesi olup onun mantıksız arzularına ayak uydurmak, ani gidiş gelişleriyle umutsuzluğa kapılmak zorunda değiliz. Pratik yaptığımız takdirde **cinsellik, görülmemiş iyileştirici enerjilerin keşfedilmesi haline gelebilir**. Aynı zamanda en derindeki sevgimizi ifade etmenin ve iletmenin de bir yoludur. Sonuç olarak, içimizdeki cinsel kutuplaşmanın bilgeliğini kavradığımızda; sevişmek hassas bir bütün olmaya ya da kadın ve erkeğin sonsuz gizeminin çözülmesine neden olur.

Tutkudan nefrete ve tekrar aynı duygulara geçişlerimizi anlayabilmek için cinsel kutuplaşmanın nasıl işlediğini kavramamız gerekir. **Elektrik ya da manyetizm**

gibi, cinsel kutuplaşma da iki kutup gerektiren doğal bir enerjidir. Elektrik enerjisinin akabilmesi için bir negatif bir de pozitif kutba ihtiyaç duyarsınız. Manyetik enerjinin akabilmesi için de kuzey ve güney kutuplar gerekir. Cinsel enerjinin de iki kutba ihtiyacı vardır. Bu kutuplar pozitif ve negatif ya da kuzey ve güney diye adlandırılmazlar. Bu daha çok neyi çekici bulduğumuzdan yola çıkan, **içgüdüsel hislerimize dayalı ve "Dişil" ve "Eril" adını verdiğimiz iki kutuptur.**

Dişil ve Eril kutuplar arasında doğal olarak akan bir enerji vardır. İşte bu yüzden arkadaşlarınızla yaptığınız bir sohbet, karşı cinsten çekici biri odaya girdiğinde bölünür. Dişil ve Eril kutuplar arasındaki güç otomatik olarak devreye girer, vücudunuz-zihniniz bir pusulanın iğnesi gibi yeniden yön bulur.

İki mıknatısın zıt kuzey ve güney kutupları birbirine yaklaştırıldığında, bu iki kutup birbirini çeker. Ama mıknatısın aynı kutupları birbirine yaklaştırıldığında -iki kuzey kutup birbirine dokunduğunda- mıknatıslar birbirini itecektir. Manyetik enerji, hangi kutupların yan yana getirildiğine bağlı olarak çekici ya da itici olabilir. Aynı cinsel kutuplaşma gibi... İlişki içinde bir eşin Dişil enerjisi diğer eşin Eril enerjisine yaklaştırıldığında etkili bir cinsel kutuplaşma onları birbirine çeker. Ama örneğin her iki tarafın Eril enerjileri bir araya getirilirse, tutkuları nötralize olur ya da gözle görülmeyen bir güç tarafından birbirlerinden uzaklaştırıldıklarını hissederler. Aynı birbirini iten iki kuzey kutuplu mıknatıs gibi...

DİŞİL VE ERİL GÜÇLER CİNSİYETLE İLGİLİ DEĞİLDİR

Dişil ve Eril, "kadın" ve "erkek" anlamına gelmez, bunlar daha çok evrensel cinsel güçlerdir. Her insanın içinde Dişil ve Eril enerji vardır. Bazı insanlar sadece karşı cinsten insanlara karşı bir kutuplaşma eğilimi yaşarken, çoğu insan tüm insanlara ve hatta mekânlara karşı bile benzer deneyimler yaşayabilir. Çünkü yaşadığımız yerlerin de enerjisi Dişil veya Eril özellikler taşır. Örneğin, Hawaii son derece Dişil bir yerdir. Hawaii'ye adım atar atmaz başınızın üzerinden çifte gökkuşakları ve renkli kuşlar görebilirsiniz. Yemyeşil tropikal bir bitki örtüsü, papaya ve guava kokularıyla sarmalanırsınız. Kendinizi dev bir kadının içine adım atmış gibi hissedersiniz. Vücudunuzun tamamı canlandırıcı bu adanın kendisiyle derinden gelen keyifli bir cinsel kutuplaşma deneyimleyebilir.

İnsanlar Hawaii'ye genellikle canlanmak, enerjiyle dolmak, zihinsel gerilimlerinden uzaklaşmak ve dinlenmek için gider. Yani bu ada Dişildir. Kendinizi o kadar açık ve stresten uzak hissedersiniz ki, bu tatilin iki hafta boyunca harika seks yapmaktan farkı yoktur.

Tatil için Hawaii'yi tercih eden insanların çoğu günlük yaşamlarında, Hawaii'deki yaşam enerjisinin tersi olan Eril enerji modunda hareket eder. Örneğin, Hawaii ile karşılaştırıldığında, New York çok Eril bir şehirdir.

New York'un hissettirdiği duygular çok dikey, tek taraflı ve odaklıdır. New York'tayken adım adım bir şeyleri arka arkaya yap-

maya çalışır, bazı başarılar elde etmek için çabalarsınız. Bu azimli, hedef odaklı enerji, ister bir kadından ister bir erkekten yayılsın, Eril enerjidir. Sizin kendi Eril enerjiniz de, aynı New York'un Eril enerjisi gibi hedef odaklı, planlı, programlı, öz disiplinli bir enerjidir. Dişil enerjiniz ise, Hawaii'nin Dişil enerjisi gibi açık, vahşi, parlak, yaşam gücüyle doludur, yani doğanın enerjisidir.

Eğer hayatınızda biraz daha Dişil enerji istiyorsanız, Hawaii gibi bir yere gidin. Vücudunuz rahatlar, enerji akışını hissedersiniz ve bu enerjiyle iyileşirsiniz. Yaşam enerjisinin iyileştirici gücü ister bir kadın ister bir erkek tarafından verilsin; Dişil özellikleri taşır.

Eğer yapacak çok işiniz varsa, Hawaii'ye gitmek doğru bir karar olmayabilir. Hawaii'de disipline girmek ve odaklanmak çok zor olacaktır. Ama New York'a giderseniz pek çok iş başarabilirsiniz. Sokaklarda dolaşıp rahatlamak isteseniz bile kalabalık sizi iter ve beraberinde sürükler. Eril enerjiyle hareket edersiniz.

Bu özellikler insanlar için de geçerlidir. Burada da önemli olan kadın ya da erkek olmanız değildir, bu enerji akışları cinsiyetle belirlenmez. Dişil ve Eril enerjiler, evrensel enerjilerdir. Bir birey olarak, kadın ya da erkek fark etmez, hem Eril hem de Dişil enerjiye sahipsiniz. Odaklanmaya yönelik Eril iş gününüzü tamamladığınızda, evinize gitmek ve vücudunuzdaki yaşam akışıyla, Dişil enerjinizde rahatlamak güzeldir. Bir masaj yaptırmak muhteşem olabilir. Lezzetli bir yemekle tatların ve kokuları algılamak harika gelebilir. Doğada sevdiğinizle ya da yalnız yürüyüş büyüleyici olabilir. Bu tip anlarda yani duyularınızla bağlantıya geçtiğinizde, doğal elementlerle bütünleştiğinizde, fiziksel çevrenizin gerçekten farkına vardığınızda ve vücudunuz doğanın görülmeyen güçleriyle bir ahenk yakaladığında; Dişil enerjinizi deneyimlersiniz.

Diğer yandan bir toplantıya giderken, "Pekâlâ, yapılacaklar listem nerede? Bu yanımda mı? Bunu hatırladım mı? Asıl hedeflerim ne? Başarılı olacak mıyım? Hadi, gidelim," gibi cümleler geçer aklınızdan. Sonra her şeyin iyi organize edildiği toplantınıza gidersiniz. İşte bu süre içinde de Eril enerjiyle hareket edersiniz. Bir konuya yönelip odaklandığınızda yanınıza biri gelip "Merhaba, hadi sohbet edelim," derse ona "Şimdi olmaz, meşgul olduğumu görmüyor musun?" diye cevap verebilirsiniz.

Eril enerjinizdeyken genellikle tek bir şeye odaklanırsınız. Örneğin, futbol maçı seyreden bir adamı rahatsız etmeyi denediniz mi? Ya da arabasını cilalayan birini? Çek defterini kontrol edeni? Gazete okuyanı? Eğer karşınızdaki adam bu ruh halindeyse size, "Şimdi olmaz, meşgul olduğumu görmüyor musun?" diyecektir. Tabii ki bu mod Eril enerjiyi deneyimleyen kadınlarda da görülebilir. Eril enerjiyi yaşayan kadın ya da erkek odaklanmıştır ve rahatsız edilmek istemez.

Bununla birlikte, Dişil enerji için rahatsız edilmek gibi bir durum geçerli değildir. Bir proje üzerine çalışıp diğer yandan televizyon seyrederken telefonunuz çalar. Telefonu açar ve kapıya bir arkadaşınız gelene kadar konuşursunuz. Telefonu kapatmadan önce "Seni birkaç dakika sonra arayacağım," dedikten sonra kapıyı açıp arkadaşınızı karşılarsınız. Sonra telefon çalmadan önce fırına bir şey koyduğunuzu hatırlar ve fırını kontrol edersiniz. Tüm bu zaman zarfında bir gözünüzle arada televizyona bakarken arkadaşınızla sohbetiniz de devam eder. Dişil enerjideyken bir noktadan diğerine çok daha kolay akabilirsiniz. **Dişil, akış konusunda bir dâhiyken; Eril ise tek bir işi bitirmeye odaklıdır. Farklı durumlarda her ikisi de gerekli olabilir.**

Büyük ihtimalle Dişilden daha fazla Eril enerjiye sahip kadınlar ve erkekler tanımışsınızdır. Bu insanlar Hawaii'den çok New York gibidir. Sürekli çalışır, bir projeye odaklanır, her

zaman bir listeyi ya da programı uygular. Ve bir de New York yerine Hawaii gibi olan insanlar vardır. Eril enerjiden çok Dişil saçarlar. Bir konudan diğerine akma özelliklerinden dolayı uzun dönem projelere odaklanamayan ama yine de mutlu, ışık saçan insanlardır. Bir de Dişil ve Erilin, New York ve Hawaii'nin ortasında yaşayan insanlar vardır. Bu insanların enerjileri biraz daha dengeli ya da doğadır. Hawaii'nin duygusal fırtınalarını yaşamadıkları gibi pek canlı ve parlak da sayılmazlar. New York gibi kişisel ilişkileri kesilmiş güdüleri olmamakla birlikte pek odaklı ve organize de sayılmazlar. Biraz Hawaii, biraz New York olmakla birlikte aşırı uçlarda dolaşmazlar.

Çok farklı türde insan vardır, kendinize baktığınızda bu türlerden birine daha yakın olduğunuzu göreceksiniz: Eril, Dişil ya da Nötr. Genellikle kendinizi çok açık ve net değerlendirmeniz mümkün olmayabilir. Bu nedenle sizi iyi tanıyan birine "Sence ben hangi türüm?" diye sorun. Size, "Dalga mı geçiyorsun, tabii ki Hawaii!" gibi bir cevap vereceklerdir.

Dişil enerji saçan biri Eril enerji saçan biriyle yakınlaştığında aralarında bir kutuplaşma eğilimi olur. Bu da cinsel kutuplaşmadır. Bir kişi Eril ve diğer kişi Dişil ise gerçekleşir.

Cinsel kutuplaşma akışının ne romantik çekim ne de sevgiyle ilgisi olmadığının altını çizmeliyiz. Cinsel kutuplaşma, "bu benim her zaman aradığım kişi olabilir" duygusunun yani romantik çekiminin yokluğunda da gerçekleşebilir. Cinsel kutuplaşma birbirini tanımayan, birbiriyle tek kelime etmemiş hatta birbirini sevmeyen iki insan arasında da akabilir. Bu, Eril ile Dişil kutuplar arasında akan doğal bir güçtür.

Eğer bir üniversite profesörü güven, üstün bir vizyon ve rehberlik gibi Eril enerjiler yayıyorsa; kadın öğrencilerinin ona "hayranlık" duyması şaşılacak bir durum değildir. Aralarında doğal bir cinsel kutuplaşma eğimi yaşanır. Bu aynı zamanda ona kendini güvenle açan (Dişil) hastasıyla sağlam bir rehberlik sergile-

yen (Eril) terapist arasında da gerçekleşebilir. Cinsel kutuplaşma birçok durumda kaçınılmaz bir şekilde karşımıza çıkabilir.

Aynı şekilde eğer yakın bir kadın arkadaş bir adama ilgisini sunduğunda ya da bir iş kadını erkek iş arkadaşına özenle destek olduğunda; söz konusu erkeklerin bu kadınları arzulaması da olağandışı sayılmaz. Özetle, güçlü Eril bir kutup ne zaman güçlü Dişil bir kutupla yakınlaşırsa cinsel kutuplaşma doğal olarak canlanacaktır. Manyetik, doğal bir güçtür ve sevginin işareti sayılmaz.

Karşı cinsel kutuptan herhangi birine karşı cinsel bir kutuplaşma eğiliminiz olabilir. Bu gayet doğaldır. Özellikle yapılmış bir hareket değildir. Masumdur. Güçlüdür. Ama sevgi değildir. Ya da romantik bir çekim... Patronunuza karşı hissettiğiniz cinsel bir kutuplaşma onunla ilişkiye girmeniz gerektiği anlamına gelmez. Hatta hiçbir anlamı yoktur. Sadece sizin Dişil ya da Eril, patronunuzun ise zıt enerjiyle dolu olduğunu gösterir. Dolayısıyla, hem siz hem de patronunuz cinsel bir kutuplaşma hissetmiş olabilirsiniz.

Toplumlarımız cinsel kutuplaşma bilgeliğini kaybetti, bu tip enerjiye karşı olan bilincimizi yitirdik. İster Dişil, ister Eril olsun, karşımıza çıkar çıkmaz bu enerjileri bastırabiliyoruz. Bu farkındalık eksikliği çoğunlukla bizleri eşlerimizle çatışmalara, dostlarımızı ve iş arkadaşlarımızı yanlış yorumlamaya itebiliyor.

İlişkilerimizde ve iş yerimizde cinsel kutuplaşmanın akışını bilinçli bir şekilde yönetebilmek için dışarıya yansıttığımız enerjinin -Dişil, Eril ya da Nötr- farkına varmalıyız. Bu hassasiyeti geliştirerek kutuplaşmamızı arttırabilir, böylelikle yakın ilişkilerimizdeki tutkuyu ve cinsel çekimi yükseltebiliriz. Ya da cinsel kutuplaşmamızı azaltarak bu enerjinin dostlarımız ve iş arkadaşlarımıza karşı akımını düşürebiliriz. Akış prensiplerini kavradıktan sonra bu kuvvetli cinsel kutuplaşma gücünü nasıl kullanacağımız bizim elimizdedir.

Kutuplaşma Giderse İlişki Çıkmaza Girer

Sevgi ve cinsel kutuplaşma aynı şey değildir. Çocuklarımızı, dostlarımızı ve ev hayvanlarımızı sevebiliriz. Fakat bu onlarla cinsel bir kutuplaşma paylaşmak isteyeceğimiz anlamına gelmez. Bu durumun zıttı da geçerlidir: Tamamen yabancı, hiç tanımadığımız birine karşı cinsel kutuplaşma hissedebiliriz. Ve bu kişinin adını bile bilmiyor olabilirsiniz!

Her ne kadar tam ve tutkulu bir cinsel kutuplaşma için hem Dişil hem de Eril kutup gerekli olsa da, gerçek sevginin akışı için bu kutuplara ihtiyaç duyulmaz. Çok ender olsa da, uzun vadeli ilişkiler zamanla cinsel kutuplaşmalarını kaybeder ama çiftler yine de birbirini sevmeye devam edebilir.

Bazen cinsel kutuplaşmanın bu derece azalması oldukça normal sayılabilir. Çoğumuz için, özellikle yaşlandığımızda her ne kadar ilişkimizin akmasını istesek de, cinsel kutuplaşma anlamını yitirebilir. Diğer yandan bazılarımız çok daha az arzulanan bazı durumlar da yaşamıştır. Cinsel olarak onu çekici bulmasak da, eşimizi sevmeye devam edebiliriz. Oysa yine de hayatlarımızda tutku ve bu çekim arzusu son bulmamıştır. Sanki ilişkimizin cinsellik kısmı bitmiş gibi hissederiz.

Cinsel kutuplaşmayı geliştirme sanatını bilinçli olarak öğrenmediğimiz sürece, ilişkilerimizdeki tutkunun zamanla azalacağını anlamak zorundayız. Çünkü davranışlarımız ve yanlış anlaşılmalar sonucu bilmeden bu kutuplaşmayı nötrleştiririz. Bu, ilişkiyi terk etmemiz gerektiği anlamına gelmez. Ama **tutkunun azalmasına ve neden olan davranışlarımızı bulmalı ve "yeniden kutuplaşmayı" öğrenmeliyiz.** Sağlıklı bir ilişki için bilinçli ya da bilinçsiz olarak eşimizle aramızdaki cinsel kutuplaşmayı nasıl büyüttüğümüzü, nötralize ya da tersine çevirdiğimizi deneyimlemek zorundayız.

Kutuplaşmanın Artırılması

Toplumumuzda cinsel kutuplaşma oyunu genellikle bir kadın ile erkek arasında hayat bulur. Diğer yandan, özel anlarında bir tarafın Dişil kutup, diğer tarafın ise Eril kutup rolünü üstlenmesi sonucu tabii ki iki kadının ya da iki erkeğin da yakın ilişkilerinde cinsel kutuplaşmayı yaşaması mümkündür. Dişil kutuplu bir erkeğin ve Eril kutuplu bir kadının da cinsel kutuplaşmayı paylaştığı görülebilir.

Ancak tabii ki, en sık olarak görülen kadının Dişil ve erkeğin de Eril kutupla yaşadığı durumlardır. İlerleyen bölümlerde de görebileceğiniz gibi, bu iki kutup aniden yer değiştirir ya da belirsizleşirse; ikili arasındaki çekim de azalır ve çatışmalar artmaya başlar. Ama gelin önce birlikte bu kutup çekimlerini nasıl arttırabileceğimize bakalım.

Koltukta sevgilisiyle birlikte oturmuş televizyon seyreden bir erkek olduğunuzu hayal edin. Sevgiliniz ayağa kalkıyor, en sevdiği atıştırmayı hazırlıyor ve size getirip yanınıza oturuyor. Otururken eteği açılıyor ve çıplak kalçaları ortaya çıkıyor. Sizi elleriyle beslerken, parmaklarıyla dudaklarınızdan göğsünüze doğru inerek size dokunuyor. Sevgilinizin gözlerine bakıyorsunuz, size tamamen açık ve sizi seviyor. Ona sarılıyorsunuz ve vücudunun size tamamen teslim olduğunu hissediyorsunuz. Kendini size veriyor. Onu tüm kalbinizle ve bedeninizle, her anlamda arzuluyorsunuz. İşte bu kutuplaşmanın büyümesidir.

Bu sahne çoğumuza tanıdık gelebilir, peki arkasındaki etkenler ne? Böyle bir sahnede kutuplaşmayı arttıran ne?

Kadın adamı kişisel enerjisiyle besliyor. Onu televizyonun parıltısından çekip alarak kendi canlı enerjisini sunuyor. Zihnini rahatlatıyor, vücuduna enerji veriyor, kalbini uyandırıyor. Aynı Hawaii'deki tropikal kumsallar gibi. Kadın kendini açarak adamı yaşam bahçesine çekiyor. **Dişil bir enerji yansıtarak erkeğin Eril enerjisini kendine çekmiş oluyor.**

Kutuplaşmanın Nötr Hali

Sevgilinizle yatakta uzanmış bir kadın olduğunuzu hayal edin. Bütün gün çalıştınız ve çok yorgunsunuz. İşten eve geldiğinizde sevgiliniz sizi yanağınızdan öptü ve kitabını okumaya devam etti. O kitabını okurken siz kendinize hızlıca bir şeyler hazırladınız, duş aldınız ve yatağa girdiniz. Sevgiliniz sonunda kitap okumayı bitirdi, yatağa geldi. Her gece yaptığı gibi alarmını kurdu ve pijamalarını giydi. Büyük bir ihtimalle sizinle sevişmek isteyeceğini düşünüyorsunuz. Eğer gerçekten istiyorsa sevişebilirsiniz ama çok da heyecanlı sayılmazsınız. İşte bu kutuplaşmanın nötr hale gelmesidir.

Gelin bu nötr duruma bir de yakından bakalım. Kadın işten eve geliyor ve yanağına üstünkörü bir öpücük alıyor. Eril güç nerede? Sevgilisi ona ne aşkını açıyor ne de ona arzuyla yaklaşıyor. Yani ortada kesinlikle Eril bir enerji yok. Ya da onunla kutuplaşma oyunlarına girmektense, kitabıyla daha ilgili. Kadın ihtiyacı olanları yapmaya devam ediyor. Kendine yemek hazırlıyor ve duş alıyor. Çünkü yorgun, kendi Dişil enerjisini yükseltecek gücü yok. Her ikisinin de **Dişil ya da Eril kutupları aktif değil, böylelikle cinsel kutuplaşma nötr kalıyor.**

Kutuplaşmanın Tersi

Para kazanmakla ilgili heyecanlı planları olan bir erkeksiniz. Karınıza bu planları anlatıyorsunuz. O ise sözünüzü kesip bunların aptalca olduğunu söylüyor. Size planınızın neden aptalca olduğunu ve işe yaramayacağını açıklayan sayısız neden sunuyor. Sonra evdeki işlerine geri dönüp size para kazanmakla ilgili kendi stratejilerinden söz ediyor.

Ardından size, "Peki ya bu gece Smithlerle çıkma planlarımız ne olacak?" diye soruyor. Hâlâ evdeki işlerle meşgul. Bir süre sonra tekrar, "Kararını verdin mi? Birazdan çıkmamız gerektiğini biliyorsun. Evet, ne yapacağız?" diye soruyor.

Dışarı çıkmak daha az umurunuzda olamazdı. Canınız bu gece hiçbir şey yapmak istemiyor, hele ki karınızla. Karınız size omuzlarının ağrıdığını söylüyor ve sizden ovmanızı istiyor. Oysa siz ona dokunmak bile istemiyorsunuz. İşte bu da kutuplaşmanın tersidir.

Peki, burada ne oldu? Adam karısına para kazanma hayallerini anlatıyor. Fikirlerini, rehberliğini ve üstün vizyonunu paylaşmaya çalışıyor. Yani aynı New York gibi evrensel enerjinin Eril rolünü üstleniyor. Oysa karısı birden sözünü kesiyor. Adamın vizyonuna açık olmaya bir son verip hatalı olduğunu iddia ediyor. Fikirlerinin işe yaramadığından ve kendisinin çok daha iyisini yapabileceğinden bahsediyor. Bu belki de doğru olabilir. Ama bu tip bir kutup enerji seviyesindeyken eşine berbat bir sevgili olduğunu ve ondan daha iyi bir erkek olabileceğini söylemekten de bir farkı yok. Kutuplaşma anında nötr hale geliyor.

Ama kadın bununla yetinmiyor. Adama evle ilgili amaçlarından söz ediyor. İşlerin nasıl yapılması gerektiğiyle ilgili vizyonunu anlatıyor. Yani bu da, kadının rehberlik, amaç ve üstün vizyon güçlerini ele alarak Eril enerji yaymaya başlaması demektir. Kadın burada Dişil enerjisini Erile çevirmiştir. Erkek Dişil enerjiye daha yakın olsa sorun yaşanmayabilir ve kadının önerilerini içtenlikle değerlendirebilir. Oysa erkek de Eril enerjisinin ortasında, karısını muhteşem fikirlerini aktarmaya çalışmakla meşgul. Böylece aynı iki benzer kutuplu mıknatısın birbirini iteceği gibi, karısının ani cinsel kutuplaşma değişimi de bir itme gücü yaratıyor. Kadının Eril enerjisi erkeğinkini bastırarak itiyor.

DİŞİL VE ERİL YAPILARIN ÖZELLİKLERİ

İnsanlarda görülen Dişil ve Eril özelliklerden bazıları nelerdir? İşi en basite indirgemek için gelin bu evrensel özellikleri insani niteliklerle birleştirerek **Eril güce** (hem kadında hem de erkekte bulunabilen) **"Erkek"** ve **Dişil güce** de (hem kadında hem erkekte bulunabilen) **"Kadın"** diyelim.

New York'un yönlü enerjisi gibi, Eril de her zaman bir görevle, bir araştırma ya da bir projeyle ilgili olabilir. Bu arabayı tamir etmek, kariyerinde ilerlemek ya da Tanrıya giden yolu bulmak gibi sayısız seçenekten oluşabilir. Aynı zamanda olayları üst bir açıdan bakarak yorumlar. Yani **"Erkek" bir gökdelen gibi olaylara yukarıdan, duygularının dışından bakmayı sever. Düşünceleriyle, bilgisiyle veya belki de sözde mistik saflığıyla değerlendirir**.

Bu üstün perspektifinden baktığında yaşamdaki her belirli şey bir sınırlama ya da bir tuzak gibi görünebilir. Örneğin açık uçlu bir ilişkiyi düşünebilecekken, bu enerjidekiler için evlilik bambaşka bir konudur. **Aşırı Eril enerjisi olanlar için evlilik potansiyel bir tuzak, kısıtlama ve özgürlük kaybı gibi görünebilir.** Evliliğe bağlılık sonsuz olasılıkların bulunduğu o üstün krallığı terk etme kararı ve sonsuz sorumlulukların krallığı olan başka bir dünyaya adım atmak demektir.

Dişil için evlilik bir sınırlamadan çok sevgi özgürlüğüdür. Kadında ya da erkekte olsun fark etmeksizin, Dişil enerji kendini sevgiye ve sevgi sunmaya açmakla ilgilidir. **Bu enerji bazen vahşi ve tahmin edilemez, bazen ise besleyici ve yaşam veren enerjilerin tanrısıdır.** Aynı Hawaii gibi! Erilin tersine, Dişil evdeki yaşamda, duygusallıkta ve doğal elementlerde bulunur. Dişil enerjisi fazla olanlar boşlukları sevmez, boş rafları deniz kabuklarıyla, çiçeklerle ya da diğer güzel objelerle doldurur.

Eril aynı New York'taki binalar gibi gökyüzüne yönelirken, Dişil kutup yaşam gücünü takip ederek toprağa iner. **Dişil ani fırtınaların yansımasıdır, cömert sevgi ve vahşi enerjisiyle karşısındakini iyileştirir.**

Dişilin bu yansıması ve güzelliği Erili yaşam bahçesine çeker. Böylece "Kadının" kalbi "Erkeğin" durmak bilmeyen arayışını sakinleştirir. Dişil güç Erilin kurak yönlülüğünü kucaklar. Bunu duygular ve vücudun doğasında olan bilgeliğiyle birleştirir. **Dişil güç olmaksızın Eril güç salt yönlülük, salt amaç ve duygular olmaksızın salt hedeften ibaret olacaktır. Aşırı negatif şekillerinde ise kâr, tecavüz ve faşizm gibi sivri etkiler ortaya çıkabilir.**

Diğer yandan Eril enerjinin yönelme ve odaklanma özelliği olmadığında Dişil gücün hareketleri de sadece açılmak ve kapanmak olarak kalır. Örneğin, daha çok Dişil enerjiye sahip olup daha az Eril enerjisi olan bir insanı hayal edin. Aşırı çikolata yiyen bu kişi kendini bu konuda açık ve mutlu ya da kapalı ve umutsuz hissedecektir. Ve çoğunlukla kendi iyiliği için çikolatadan uzaklaşmak gibi farklı bir yol seçmek konusunda başarılı olamaz.

Daha da önemlisi, Dişil kişi kötü eğilimleri olan bir erkekle birleşirse, kendini bu ilişkiden kurtarıp çıkarmakta zorlanabi-

lir. Aksine kendini açar, kapatır ve tekrar aynı sürece girer. Eril enerjinin rehberlik ve yönlülük gibi özellikleriyle dengelenmediği sürece, Dişil süreçleri zorlar, işlerin düzeleceğine inanır. Değişimli olarak sever, acı çeker, canı yanar ve bir kez daha karşı tarafa şans verir.

Kadın ve erkekteki Dişil ve Eril güçleri incelemenin bir diğer yolu da cinselliğin kendisine bakmaktır. Bir erkek için cinsel birleşim vücudunun dışında gerçekleşir. Oysa bir kadının içinde... Seks sırasında erkek sertleşir, sivrilir ve bir boşalma alanı arar. Kadın ise açılır, birleşmeye çok daha savunmasız bir hale gelir. Bütün vücudu ve duygusal durumu kendini açarak daha fazlasını vermek ister.

Eril güç odaklanmış bir güçtür, aynı erkeğin seks sırasındaki yaklaşımı gibidir. Başka bir deyişle, cinsel birleşme anında erkek disiplin gücü ve rehberliğiyle yukarı doğru ilerlemek ister.

Nasıl erkek yukarı ve ileri, belirli bir yöne gitmek istiyorsa, kadın da seks sırasında kendini erkekle birlik olmak için açar ve bitmek bilmeyen bir sevgiyle doldurulmak ister. **Dişil sevgiyle açılır ve canı yandığında kapanır**. İlişkiye sevgiyle giren **Eril ise canı yandığında kendini geri çeker**. Ve daha önce de söylediğimiz gibi her kadın ve erkekte hem Dişil hem de Eril enerjiler bulunabilir.

Genel bir nitelendirme yaparsak, her birimizin içindeki Eril kutbun vücut ve yaşamdan uzağı, yani yukarıyı işaret ettiğini söyleyebiliriz. Bu, bilinçli bir yöne sahip olmanın, amacın enerjisidir. Ve bazen kendi zihni içinde sıkışıp kalabilir. Yine her birimizde bulunabilen Dişil kutup ise vücudun ve yaşamın içindedir. Dişil güç parlaklığı, açıklığı temsil eder. Ve o da bazen duyguların arasında sıkışıp kalabilir.

DİŞİL VE ERİL ÇİFTLERİN BİRBİRİNİ DENGELEMESİ

Dişil enerjisi ağır basan biri, Eril enerjisi ağır basan birine âşık olduğu zaman genellikle aralarında doğal olarak akan tutkulu bir cinsel kutuplaşmanın tadını çıkartabilirler. Daha Nötr kişilikli olanlar ise içsel enerjilerini yalnız kalarak ya da cinsellikten uzak durmayı tercih ederek dengeler.

Cinselliğe daha eğilimli kişiler için ise bir seçenek daha bulunur. Yakın İlişki deneyiminde, eşler cinsel kutuplaşmanın doğal Dişil ve Eril kutupları arasında akan dinamik güçleriyle birbirlerini yine doğal olarak dengeleyebilir ve iyileştirebilir.

Örneğin, Eril bir erkek Dişil bir kadın tarafından kutuplaştırılırsa; zihninden, olasılıklar krallığından oluşan fantezilerinden uzaklaşır. Gerçekliği yaşamaya başlar. Düşüncelerinden çok duygularıyla hareket eder. Sevgi onu hem kendi hem de kadının vücuduna çeker.

Dişil güç Erili yaşamın, sevginin ve yakın ilişkinin dansına çeker. Bu nedenle eğer söz konusu kadın New York'a dönüşür, patronluk taslar ya da Dişil enerjisini bir şekilde geri alırsa; erkek birden kendini kapana kısılmış hisseder. Olasılıklar krallığını terk etmiş, kendini gerçek bir ilişkiye adamıştır, yani olasılıklarını sınırlandıran bir hareket etmiştir.

Eğer eşinin Dişil gücü etkisini yitirirse, onun Hawaii'yi andıran enerjisiyle canlanmazsa bu ilişkinin bir kısıtlama oldu-

ğunu hissetmeye başlar. İlişki gözüne enerji ve keyif kaynağı olmaktan çok yükümlülükler olarak görünür.

Eril enerjisi artık Dişil güç tarafından çekilmemektedir. Böylece erkek yukarıya, olasılıklar kulesine geri döner. Ve burada gereksiz kısıtlamalardan kaçınmayı ve belki de sonunda başka bir Dişil enerji kaynağı bulmayı umut eder.

"Buradan gitmek istiyorum!" Dişil artık onu etkilemediğinde Erilin kuracağı cümle bu olacaktır.

Erilin kötü ruh halinin başlıca belirtileri kendini yorgun, yükümlülükler altında ezilmiş hissetmesi şeklinde görülür. Örneğin, kadınıyla konuşmamak erkeği kendini sorumlu ve kapana kısılmış hissettiği bu ruh halinden uzaklaştırır. Eğer kadın, erkeğin bu ruh haliyle kendini reddedilmiş hissetmek yerine ilişkinin içinde Hawaii enerjisiyle kalmaya devam ederse, yaşadıkları anı yeniden bir zevk bahçesine çevirebilir. Sıkışmış kalbini rahatlatabilir ve canlandırabilir.

Peki ya erkeği Eril varlığını kaybedip zayıf ve güçsüz düşerse kadına ne olur? Kadın kendini boş hissetmeye başlar ve doldurulmak ister. Bir zamanlar Eril sevginin olduğu yerde şimdi büyük bir boşluk vardır.

"Burada sevgi istiyorum!"

Dişilin kötü ruh halinin başlıca belirtileri ise sevilmediği için acı çekmek ve reddedilmek ya da terk edilmekten kaynaklanan öfkedir.

Bir erkek (ya da Eril enerjiyi yaşayan herhangi biri) kötü ruh haline sahipken bunun nedenini çözmek ister. Bu nedenle kadını kötü hissettiğinde sorunu çözmek için kendine uyguladığı yöntemin aynısını uygulayacaktır. Kadının duygusal sorunlarını çözebilmek için aklını kullanmaya çalışır.

Ancak bir erkek zihinsel analizler konusunda başarısızsa; kadın (ya da o an Dişil enerjiyi yaşayan herhangi biri) açısın-

dan işe yaramaz ve sinir bozucu olacaktır. Dişil enerji kötü bir ruh hali içindeyken sadece mükemmel sevgiyi hissetmek ister. Neden Eril ona doğrudan bu sevgiyi vermez ki? Dişil sevgiyi en çok anadiliyle yani analizlerden çok vücut ve duyguları kapsayan sevgiyle algılar. Bu dokunuşların, varlığın ve duyguların dilidir. Dişil bir kadının ruh hali zihinsel analizlere tepki vermez. O asıl erkeği tarafından kucaklanmayı, ilgisini ve güçlü Eril sevgisini hissetmeyi arzular.

Yakın İlişki öğretisinde cinsel kutuplaşma aracılığıyla birbirimize sevgi aktarabilmeyi öğreniriz. Ve bu cinsel kutuplaşmanın tadını çıkartabilmemiz için eşlerimizden ne istediğimizi, Dişil ve Eril enerjilerin nerede devreye girdiğini net bir şekilde anlayabilmeliyiz. Daha çok New York mu yoksa Hawaii miyiz? Bir dengemiz var mı? Yoksa enerjimiz karışık mı ve kendi içinde bölünmeler mi yaşıyor?

İÇSEL BÖLÜNMELERİ BİRLEŞTİRMEK

Eğer doğal cinsel enerjinizden -Eril, Dişil ya da Nötr- memnunsanız, o halde cinsel kutuplaşmanız canlandırıcıdır. Vücut ve zihin açısından kendinizle barışıksanız, kadın ya da erkek fark etmeksizin cinsel arzularınızı rahatlıkla hissedebilirsiniz. Daha da önemlisi, bedeniniz zihninizle birleşerek -kalbinizi merkeze alıp- hareket eder ve siz tereddüt etmeden nasıl seveceğinizi bilirsiniz. İçsel bir bölünme ya da karmaşa yaşamazsınız.

Diğer yandan eğer içsel bir bölünme *yaşıyorsanız,* bedeniniz ve zihniniz kalbinizle birlikte hareket etmez. Birinin ilgisini çekmek istersiniz ama gardınızı indirmekte zorlanırsınız. Seks sırasında rahatlamak istersiniz ama utanırsınız. Kocanız sizi sevdiğini söyler ama bunu hissetmezsiniz. Kalbiniz sürekli bir karmaşa ile bölünür.

Yakın İlişkideki cinsel kutuplaşmayı geliştirmenin ilk adımı, bir bütün olmayı öğrenmeye izin vermektir. En karanlık ve aydınlık düşüncelerimizi sevgiyle kucaklarız. En vahşi ve kutsal arzularımızı sevgiyle sarmalarız.

İçimizdeki bölünmeleri iyileştirip kendimizi bir bütün olarak kabul ettiğimizde, cinsel özümüzü kabul etmeyi ve güçlendirmeyi de öğrenmiş oluruz. Böylelikle Dişil ve Eril yeteneklerimizin eşsiz ifadelerini onurlandırırız. Bedenlerimizi canlandırır, bir kadının ya da erkeğin bedeninde kendimizi güvende hissederiz. Ve özgür kadın-erkekler olarak kurallar, roller ya da ihtiyatlı kalplerle hareket etmeden tam teslimiyeti deneyimleriz.

Özgürce birbirimizi büyüler, severiz; hem de hiç engel olmaksızın. Bazen parmaklarımız zarifçe sevgilimizin bileğinde dolaşır. Bazen de tutku içimizde vahşi bir kaplan gibi inler. Birlikte sadece dokunarak, severek ve nefes alarak geçirebileceğiniz uzun sessiz saatler olabilir. Ve bir de mutfakta, arabada ya da duşta aniden başlayan tutkulu arzu anları vardır. Kalbimiz deli gibi çarpar ve zevkle inleriz. Diğer yandan günlerce, aylarca ya da yıllarca mutlu bir bekârlık dönemi de geçirebiliriz. Çünkü cinsellik insanların birbirlerini sevme şekillerinden sadece biridir.

Çoğu insan gerçek Yakın İlişkinin büyülü anlarını deneyimlemiştir. Bunlar bedeninizin farkındalığını yitirdiğiniz, kalbinizin tahmininizden çok daha fazla açıldığı değerli anlardır.

Küçük bakışmalar, kucaklaşmalar, genital birleşmeler birkaç dakika için bile olsa evrenin içinde eriyip gideceğiniz çekim anlarıdır.

Yakın İlişkide; cinsel kutuplaşmayı sevginin bir istisna değil, gerçek mutluluk olacağı şekilde öğreniriz. Yakın İlişki hem cinsel hem de günlük yaşamınızda deneyimlenebilecek kutsal bir sanattır.

4

CİNSEL ÖZÜNÜZÜ ANLAMAK

CİNSEL ÖZ NEDİR?

Tamamen vücudunuzu saran seksi bir elbise giydiğinizi varsayalım. Eğer iş arkadaşınız sizi baştan aşağıya süzer ve poponuzu sıkarsa, bu bir cinsel taciz vakası sayılır. Diğer yandan aynı şeyi sevgiliniz yaparsa bunu memnuniyetle karşılarsınız. Duygusal ve cinsel istekler söz konusu olduğunda, iş arkadaşınız ve sevgiliniz gözünüzde kesinlikle eşit değildir.

Peki, partnerinizden gerçekte ne beklersiniz? Duygusal ve cinsel beklentileriniz konusunda yeterince açık mısınız? Genellikle partnerimizin bizim için "herkes" olmasını bekleriz: iş arkadaşımız, sevgilimiz, çocuklarımızın ebeveyni ve hatta terapistimiz... Oysa bu işe yaramaz. Işıltı kaybolur. Tutku yavaş yavaş tükenir. Partnerimizle ilgili küçük şeyler bile gözümüze batmaya başlar.

Ortak paydada buluşmak ve sorumlulukları ortak olarak bölüşmeye dayalı 50/50 İlişkiyi başarabilmek için genellikle ilk başta bizi birbirimize neyin çektiğini unuturuz. Bu ise Dişil ve Eril olarak şekillenmiş eşsiz yönlerimiz ve özel yeteneklerimizdir. Bu finansal stratejilerimizi paylaşabileceğimiz iş arkadaşımızın özelliklerine benzemez. Ya da sorunlarımızı konuşmak istediğimizde gidebileceğimiz bir terapist değildir. Günlük ya da aylık olarak tutabileceğimiz bir çocuk bakım uzmanı hiç değildir. Bu *sadece ve sadece* ilişkideki eşimizle pay-

laşacağımız bir özelliktir, yani özgür cinsel özümüz. Bu eşsiz hediyeyi unuttuğumuz zaman, ilişkilerimiz yavanlaşır.

O halde sizin cinsel özünüz ne?

Gelecekte yaşadığınızı ve ilişki yaşayacağınız eşinizi çizimlerden seçtiğinizi hayal edin. Bir kataloğa bakıyor ve kendinize eş olarak tam istediğiniz özelliklerde birini seçebiliyorsunuz. Önce "Anatomi" seçeneğini inceliyorsunuz. Kataloğun bir sayfası seçebileceğiniz kolların resimlerini gösteriyor. Kollarında tüyler olan mı yoksa pürüzsüz bir eş mi istersiniz? Partnerinizin kollarının güçlü mü yoksa esnek mi olmasını istersiniz. Seçimlerinizi yapıyor ve kataloğun sayfalarını çevirip göz, bacaklar, ağız, genital bölgeler ve gövde seçimleriyle ilerliyorsunuz. Kazı-kokla sayfaları bile var. Seçiminizi yapıyor ve buna uygun eşinizi yaratıyorsunuz.

Sonra sıra "Duygusal Karakter" kataloğuna geliyor. Her bir sayfada neşeliden öfkeliye, aptaldan ciddiye ve etkileyiciden içe kapanığa kadar tercihler sunulmuş.

Örneğin bir sayfayı "Kontrol-Arzulayanlar Bölümü" diye ayırmışlar. Kontrolü ele alan mı yoksa sizin liderliğinizi kabul eden mi istersiniz? Yoksa kararları ortak olarak verdiğiniz bir eş sizin için daha mı cazip? Ya da tüm kararları size bırakan mı? Belki de yatakta çok dominant ama günlük konularda daha sakin bir eş size daha uygun. Madem istediğiniz partneri yaratabileceksiniz, neden ayrıntılara inmeyelim?

Sonunda "Cinsel Öz" sayfasına geliyorsunuz. Her bir sayfada "kalbin ifade şekilleri" adı altında çeşitli cinsel özler var. Yani eşinizin aşkını, sevgisini ve birleşme arzusunu size gösterme şekilleri... Nasıl partnerinizin kolları tüylü mü yoksa pürüzsüz mü olsun diye seçenekler sunulduysa, burada da cinsel özler belirli bir düzeneğe göre sıralanmış. Aşırı Erilden daha

dengeli ya da Nötr tiplere ve yine aşırı Dişil enerjilere kadar tercih yapabilirsiniz.

Cinsel özü seçerek eşinizin seks yapısını seçiyorsunuz. Örneğin, eşiniz size sarıldığında ne hissetmek istersiniz? Bunu Erilin çeşitleri olan "Görsel Kahraman", "Cesur Prens" ya da "Büyük ve Tehlikeli" arasından bulabilirsiniz. Veya "Masum Kimsesiz", "Vahşi Tanrıça" ya da "Parlak Dansçı" gibi Dişil örnekleri deneyebilirsiniz.

Diğer yandan eşinizin cinsel özünü "İyi Arkadaş" gibi orta bir noktadan da alabilirsiniz. Bu tip bir partnerin cinsel özü daha dengelidir ya da Nötr sayılabilir. Bu da sizi dinlemesini, duygu ve düşüncelerinizi gerçekten anlamasını sağlar. Diğer yandan aşırı uçtaki Dişil ya da Eril bir eş, tüm tartışmaları son derece ciddi anlaşmazlıklara, dolaylı duygu anlatımlarına ve bir o kadar da zevkli cinsel birleşimleri getirebilir. Aşırı uçtaki Dişil ve Eril çok farklı dillerden konuşacağı için genellikle iletişim için mantıklı kelimeleri kullanmak yerine; tutkulu bir biçimde birbirlerini kucaklamayı ya da sessizce birbirlerine sırtlarını dönmeyi tercih eder. Cinsel özü daha Nötr olan insanlar ise birbirleriyle kolaylıkla ve dürüstçe konuşabilir, tartışma ya da gergin sessizlikler yaşanmaz.

Hayatlarımızın bir yerinde hepimizin bir tercih hakkı olur. Bizi daha Dişil, Eril ya da Nötr bir yolla seven bir eşi tercih ederiz. Ve aynı şekilde sizin cinsel özünüzün kendisi de ya daha Dişil, Eril veya Nötr bir seviyededir. Kadın ya da erkek olmanız bir fark yaratmaz, öz yine de bu üç seçenekten biri olacaktır.

O halde asıl soru, cinsel özünüzün ne olduğunu nasıl bulacağız?

CİNSEL ÖZ TESTİ

Bu, cinsel özünüzle ilgili duygularınızı ortaya çıkartmaya yardımcı basit bir testtir. Her bir soruyu elinizden geldiğince dürüst cevaplamaya çalışın. Soruları cevaplarken kendinizi hassas, seksi ve tamamen güvendiğiniz eşinizle hayal edin. Testten sonra gelen puanlama bölümüyle cevaplarınızdan yola çıkarak cinsel özünüzü belirleyebilirsiniz.

1. Çoğunlukla seks partnerimin ..... olmasını tercih ederim.
A. fiziksel olarak benden daha güçlü
B. fiziksel olarak benden daha zayıf
C. benimle aynı güçte
2. Çoğunlukla seks partnerimin ..... olmasını tercih ederim.
A. fiziksel olarak benden daha iri
B. fiziksel olarak benden daha küçük
C. benimle aynı boyda
3. Her ne kadar yatakta çeşitlilikten hoşlansam da, bu durumu daha çok tercih ederim:
A. Bana zevk veren eşime kendimi teslim ederim
B. Bana kendini teslim eden eşime zevk veririm
C. Kimse teslim olmaz ve kimse zevk almaz

4. Partnerim bana aşağıdaki ..... cümleyi kurarsa çok incinirim:

A. "Son zamanlarda çok yaşlı ve kırışmış görünüyorsun."

B. "Yeteneklerini kaybediyorsun, kaybolmuş gibisin."

C. "Erkeklere gerçekten kadınlardan farklı davranıyorsun."

5. ..... olduğunda daha çok baştan çıkarım.

A. Kontrolü bırakırım ve sekste kontrol partnerimde olur

B. Partnerim kontrolü bana bırakır ve kontrol bende olur

C. Kontrol kimsede olmaz

6. Bir alternatif seçmem gerekse, ... tercih ederim.

A. yetersiz davet ama mükemmel ve tatmin edici bir seks

B. tatmin etmeyen seks ama yeterli mükemmel bir davet

C. kısmen yeterli davet ve kısmen yeterli seks

7. Partnerim beni gerçekten üzecek bir şey yaptığında, ben genellikle .....

A. duygusal olarak içime kapanırım

B. ilişkiyi terk etmek isterim, bir geceliğine ya da daha uzun bir süre

C. gitmek istemeden ya da içime kapanmadan sorunları partnerimle mantıklı bir biçimde tartışırım.

8. Hangi cümle hayatınıza giren yakın ilişki partnerlerini en doğru şekilde tanımlar?

A. Partnerlerim araba kullanırken onlara yol tarifi verdiğimde genellikle sinirlenmiştir

B. Partnerlerim o anki duygularını baz alarak planlarımızla ilgili fikir değiştirebilmiştir

C. Partnerlerim genellikle benimle iyi arkadaş olmuştur, büyük bir iletişim sayesinde çok az anlaşmazlık yaşamışızdır

9. Hangi ifade daha doğrudur?
A. Partnerlerim genellikle her konuda haklı olduklarını savunmuştur
B. Partnerlerim bana her konuda haklı olduğumu sandığımı ve esnek olmadığımı söylemiştir
C. Partnerlerimle kimin haklı olduğu konusunda çok az tartışma yaşamışızdır çünkü bu ender olarak karşılaştığımız bir konudur
10. Partnerlerimin daha çok ..... tarzda insanlar olduklarını anlıyorum
A. çalışırken ya da televizyon seyrederken beni güçlükle fark edecek kadar odaklanan
B. konuşurken bile bir olaydan diğerine –kolaylıkla- geçen ve genellikle bir işten diğerine geçmeden önce ilkini tamamen bitirmeyen
C. televizyon seyrederken benimle rahatlıkla konuşabilen ve başladıkları neredeyse her işi bitirebilen

Puanlama

Eğer A şıkkını daha çok tercih ettiyseniz, cinsel özünüz daha Dişildir. B'leri seçtiyseniz cinsel özünüz daha Erildir. Çoğunlukla C şıkkı ağırlıktaysa ise, cinsel özünüz daha Nötr olarak adlandırılabilir. Eğer cevapların kolay anlaşılır olmadığını düşünüyorsanız, kafanız karışmasın. İlerleyen bölümlerde hepimizin gerçek cinsel özümüzü çevreleyen sahte Dişil ve Eril enerji tabakalarımız olduğunu göreceğiz.

ERKEKLER VE KADINLAR GERÇEKTE NE İSTER?

ÖRNEK BİR ARAŞTIRMA

Bir kadın ya da erkek olmanızın bir önemi yok. Cinsel özünün yine de daha Dişil, Eril ya da Nötr olabilir. Bu nedenle gerçek cinsel özünüzün tam anlamıyla farkında olmayabilirsiniz. Güvensizlik, korku ya da reddetme gibi katmanlarla örtülmüş olabilir. Aynı zamanda olumlu sebeplerle zıt enerjinizi yükseltmiş de olabilirsiniz. Derinlerde çok daha Dişil bir cinsel öze sahipken, kariyerinizde başarılı olmak için Eril enerjinizi geliştirmiş olabilirsiniz. Ya da Eril bir özünüz varken, sezgilerinizin ve iyileştirme gücünüzün artması için Dişil enerjiyle bu yetilerinizi derinleştirebilirsiniz.

Kendinizi bir tayfın ortasında, daha dengeli ve Nötr bir insan gibi hissedebilirsiniz. Eğer böyleyse, her zaman zıt enerji tarafından çekileceğiniz için daha Nötr bir eşi tercih edersiniz. Diğer yandan insanların büyük bir kısmı Nötr değildir, daha çok kendilerine Dişil ya da Eril enerji sunan bir sevgiliyi tercih eder. Aslında, Amerika'da yapılan bir araştırma, erkeklerin kadınlarda yoğun olarak tercih ettikleri özelliklerin, kadınların erkeklerinde tercih ettiklerinden oldukça farklı olduğunu göstermiştir. Kadın ve erkeğin ilişki içerisinde ortak noktada buluşma çabalarının neden bu kadar sonuçsuz kaldığına şaşır-

mamak gerek. Kadınların ve erkeklerin çoğu seks söz konusu olduğunda "yarım-ortada" bir eş istemez. Dişil ya da Eril açıdan canlandırıcı bir eşi tercih eder.

Hawaii'den New York'a kadar uzanan Amerika'daki atölye çalışmalarımda, kadınları ve erkekleri ayırarak bir odada toplarım. Sonra her bir gruba "İdeal yakın ilişki eşinizde istediğiniz altı en önemli özelliği sıralayın," derim. Bu kişilerin sadece yakın temas ve ilişki içinde bulunacakları âşıklarından bekledikleri özelliklerdir. Dostları, ebeveynleri ya da iş arkadaşlarıyla ilgili talepler bu sıralamaya dâhil olamaz. Örneğin, bir kadın eşinin ona sevgi göstermesini isteyebilir. Ama aynı zamanda arkadaşlarının, çocuklarının ve kedisinin de sevgi dolu olmasını arzuluyorsa, "sevgi" bu listeye dâhil edilemez.

Katılımcılara her ne kadar ideal partnerlerinin altıdan daha fazla özelliğe sahip olması gerekse de, bu altı maddenin idealin yaratılması sırasında temeli oluşturacağını hatırlatırım. En önemli kısmı da, sonuca geldiğimizde tüm grup aynı maddeler üzerinde hem fikir olmalıdır. Sadece birkaç kişinin tercih ettiği özellikler listeye dâhil edilmeyecektir. Tüm kadınlar ve erkekler bulundukları odalar içinde oybirliğiyle ortak bir liste oluşturmalıdır.

Amerika'nın bir ucundan diğer ucuna giderek yaptığım bu çalışmalarda yüzlerce eğitimli, başarılı kadın ve erkekten listeler çıkartmasını istedim. Ve sonuçların bir şehirden diğer şehre inanılmaz derecede benzerlik gösterdiğini gördüm.

Diğer yandan bu özellik listeleri birbirleriyle çok az örtüşüyordu. Kadınlar ve erkekler birbirlerinden tamamen farklı nitelikler talep etmişti. Ve aslında bu beklenen bir durumdu. Ne de olsa, hepimizin bir tercihi var: hepimiz bizden daha Dişil ya da Eril bir eşle cinsel açıdan birlikte olmayı tercih ediyoruz.

Peki, insanların yakın ilişki eşlerinde en çok arzuladıkları bu özellikler neydi?

Kadınların neredeyse çoğu erkeklerinde bulunmasını istedikleri özellikler olarak şunları saydı:

1. Kişilik
2. Zekâ
3. Güç
4. Tutku
5. İdare yeteneği
6. Espri anlayışı

Ya erkekler kadınlarla aynı özellikleri talep etti mi?

Hayır! Aslında iki farklı şehirde bile erkekler genellikle şu şekilde başlayan listeler yaptılar:

1. Yatakta muhteşem olsun
2. Yatakta muhteşem olsun
3. Yatakta muhteşem olsun

Onlara altı *farklı* özellik yazmaları gerektiğini hatırlatmamla güldüler ve listelerini yeniden hazırladılar.

Ülke çapındaki erkeklerin kadınlarında görmek istedikleri başlıca özellikler şunlardı:

1. Güzellik
2. Sekste açıklık
3. Erkeğin yönlendirmesine güven
4. Erkeğin vizyonuna destek
5. Zekâ
6. Sağlıklı bir ışıltı

Sizin de gördüğünüz gibi "zekâ" seçeneği dışında ideal kadın ve erkek özellikleri birbirinden tamamen farklı. (Ortak

"zekâ" arzusu katılımcıların geçmişlerinden geliyor olabilir, çünkü büyük bir kısmı iyi eğitim almış kadın ve erkeklerden oluşmaktadır.) Örneğin katılımcı kadınlar, "ideal erkeklerinin" güçlü bir yönlendirme duygusuna sahip olmasını istedi. Her ne kadar bu aynı zamanda erkeklerin de talep ettiği bir özellik olsa da, erkek katılımcıların ortak listelerinde yoktu. Bu erkekler "ideal kadınlarının" onlara güvenmesini isterken, kadınlar için ideal erkeğin ona güvenmesi pek de önemli değildi. Kadınlar için daha önemli olan erkeğin kişilikli, güçlü, tutkulu ve esprili olmasıydı. Oysa bu özellikler erkeklerin listesinde hiç yer almadı. İdeal kadın için erkekler güzellik, sekste açıklık, sağlıklı bir ışıltı ve vizyonlarına destek istediler. Kadın ve erkeğin ideal özellikleri eşit değil.

Listelerin de gösterdiği gibi, çoğumuz partnerlerimizde aşırı uç **Dişil ya da Eril nitelikler arayabiliyoruz. Çoğumuz cinsel kutuplaşma, güçlü bir çekim arzuluyoruz. Varlığıyla, arzularıyla ve sizi dolduracak ve güvenli bir aşkla karşınıza çıkacak bir erkek isteyebilirsiniz. Ya da ışık saçan, size güvenen, açık ve sizi derinlere davet eden bir kadın...**

Bazılarımız ise eşlerinde bir gün Dişil, diğer gün Eril özelliklerin ağır basmasını tercih edebilir. Ama gerçek şu ki, cinsel bir arzumuz varsa, bu kutuplaşmanın arzusudur. Arkadaşlarımızın ya da ailemizin yanına gidebilir ve onlarla cinsellik içermeyen bir sevgi yaşayabiliriz. Ama bu tip bir sevgi çoğumuz için yeterli değildir. Büyük bir çoğunluk cinsel kutuplaşma ister. Sevgimizin Dişil ya da Eril şekilde iletilmesini talep ederiz.

Bütün mesele; cinsel tercihlerimiz her ne olursa olsun -heteroseksüel, homoseksüel ya da biseksüel- çok azımız tutkulu bir cinsel birleşim için Nötr cinsel özlü bir eşi tercih edecektir. İlişkilerimizde çekimi ve cinsel kutuplaşmayı yaratan, Dişil ve

Eril formun özü, eşsizliği ve eşitsizliğidir. **Dişil ve Eril cinsel öz arasındaki farkları reddettiğimizde, çoğu kadın ve erkeğin eşlerinde gerçekten istedikleri özellikleri de reddetmiş oluruz. Böylece ilişkilerimiz, eşimizin bizi sevme şeklinden memnuniyetsiz kalmamızla sonuçlanır. Bizi en başta birbirimize çeken o tutkulu enerjiyi nötr hale getiririz.**

Ülke çapında yürüttüğüm bu atölye çalışmalarına dayalı tahminlerim, kabaca kadınların yüzde sekseninin Dişil bir öze sahip olduğu. Erkeklerin de yine yüzde sekseni Eril cinsel özle hareket ediyor. Kadınların ve erkeklerin yüzde onu Nötr cinsel özü barındırıyor. Geri kalan yüzde on erkek Dişil, yüzde on kadın ise Eril öze sahip.

Bu nedenle Eril cinsel öze sahip insanlarla ilgili örneklerimde çoğunlukla erkekleri; Dişil cinsel öze sahiplerle ilgili örneklerde ise kadınları kullanacağım. Bu kitabın yüzde sekseninde görebileceğiniz bir uygulama. Eğer Dişil cinsel öze sahip olduğunu hisseden bir erkek ya da Eril cinsel özlü bir kadınsanız, örneklerdeki cinsiyetlerin yerini değiştirmeniz yeterli olacaktır. Cinsel özünüzün yakın ilişki kurmak istediğiniz eşinizle ilgili en derin ve gizli arzularınızda yattığını unutmayın. Örneğin çok başarılı bir iş kadını olabilirsiniz. Tam bir savaşçı olsanız dahi, yine de Eril bir erkeği arzulayabilirsiniz. Bu da, Eril iş yaşamının rekabetçi dünyasında başarılı olmak adına Eril enerjinizi geliştirdiniz anlamına gelir. Diğer yandan kalbinizin derinliklerinde Dişil bir kadın olarak sevilmek ve onurlandırılmak yatar.

SOSYAL EŞİTLİK VE CİNSEL TUTKU

Günümüz ilişkilerindeki sorunlardan biri de çoğumuzun doğal Dişil ya da Eril cinsel özünü nötr hale getirmesiyle sosyal cinsiyet eşitliğini karıştırmış olmamızdan kaynaklanmaktadır. İş yerinde istediğimizle yatakta istediğimizi birbirinden ayırmak zorundayız. Eşimizin cinsel özümüzü canlandırmasını ve takdir etmesini isterken, toplantı odasına adım attığımızda cinsel özümüzün ve anatomimizin görmezden gelinmesini istiyoruz. İş yerindeki işlevsel rollerimizle çoğu kadın ve erkeğin doğal farklı cinsel arzularınızı birbirine karıştırırsak, sonuçta herkes acı çeker.

Dişil cinsel öz, akışın doğru sağlanabilmesi için aynı Eril gibi onurlandırılmalıdır. Ancak, iş ortamlarında daha çok Eril enerjiler ve yönetim şekilleri baskın olduğu için hem kadının hem de erkeğin daha sağduyulu hareket etmesi gerekir. Bu nedenle kadınlar genellikle içsel parlaklıklarını saklar ve rekabetçi ortamda ciddiye alınacak şekilde davranır. Erkekler ise çoğunlukla iletişimlerini, davranışlarını hatta kadınlarla yan yana çalışabilmek için cinsel arzularını bile bastırır. Kadınların ve erkek-

lerin gri takım elbiseler giyebiliyor olmaları, her birinin eşsiz bir cinsel varlık olduğu gerçeğini değiştirmez.

Ekonomik ve politik dünyada kadın ve erkek bireyler olarak hepimize aynı fırsatlar sunulmalı, "eşit bir gözle" aynı saygıyı görmeliyiz. Bunu başarabilmek adına kadınlar ve erkekler birbirlerine eşit davranabilmeye çabalıyor. Hatta bazı noktalarda birbirlerine cinsiyetsiz varlıklarmış gibi yaklaşıyorlar. **Ne yazık ki, bizler iş ortamlarımızdaki eşitlikle ilişkilerimizdeki cinsel etkisizleştirmeyi birbirine karıştırdık. İkili ilişkilerimizde eşit davranışlar görebilmek için farkında olmadan cinsel özümüzü nötr hale getirdik.**

İş yerindeki isteklerimizle ile yakın ilişkilerimizde taleplerimiz arasında bir ayırım yapmalıyız.

Yakın İlişkideki cinsel tatmin tarafsızlık üzerine dayalı değildir. Tam tersi Dişil ve Eril enerjilerin anatomik, duygusal ve ruhani özelliklerinden yola çıkarak çekici farklılıklar, eğlenceli zıtlıklar ve zevk veren eşitsizlikler üzerine kuruludur. Modern ideal yakın ilişkilerin bu kadar tatminsiz olmasının ana nedeni budur. Kadın ve erkeğin eşitliğinin sürekli altının çizildiği modern bir ilişkide; gerçekte arzuladığımız Eril ya da Dişil sevginin hediyelerini asla *tam anlamıyla* bulamayabiliriz.

İlişkilerimizde sevgimizi özgürce gösterebilmemiz için ister Dişil, Eril ya da Nötr olsun fark etmeksizin önce doğal cinsel özümüzü özgürce ifade edebilmeliyiz.

TIKANMIŞ VE BASTIRILMIŞ CİNSEL ÖZLER

Cinsel özü doğal olarak daha Dişil bir kadın olduğunuzu düşünün. Partnerinizin sürekli değişken, karışık bir yapısı olduğunu ve sürekli sizden liderlik etmenizi beklediğini görürseniz ona güveninizi kaybedersiniz. Böyle bir durumda aslında partneriniz sizin talimatlarınızı uygulamayı bekler. Size güvenmeyi ve sizin Eril "görev" anlayışınızı takip etmeyi uygun görür.

Siz, "Bu akşam ne yapmak istersin?" diye sorarsınız.

O da, "Fark etmez, *sen* ne yapmak istersin?" diye karşılık verir.

Eğer cinsel özünüz aslında daha Dişil ise, kendinizi partnerinizin kontrolü ele almasını ve bir karar vermesini isterken bulabilirsiniz. **Dişil özünüz onun Eril enerjisini, liderliğini, varlığını ve tutkusunu hissetmek ister.** Belirsiz ve kararsız olması yerine, güçlü bir lider gibi ayağa kalkmasını arzularsınız.

"Bu akşam ne yapmak istersin?"

"Yemeğe çıkıp sonra da parkta bir yürüyüş yapmaya ne dersin?"

Bununla birlikte eğer doğal Dişil cinsel enerjiniz yine kendi Eril enerjinizle örtüldüyse, bu durumda Eril enerjiniz tarafından çekilen bir partneri etkilersiniz. Dişil ve

Eril enerjiler her zaman karşıt enerjilerin ilgisini çeker. Bir kadın olarak eğer dışarı Eril bir enerji veriyorsanız, karşılığında Dişil enerji yayan bir adamın ilgisini çekeceksiniz. Kendi varlığını göstermekten ve güvenden yoksun bu erkek; parlak ve önsezili olsa da hangi yönde ilerleyeceğini bilmeyeceğinden *sizin* Eril enerjinize kapılacak.

Eğer sürekli olarak size ilgi duyan kadın ya da erkeklerin zayıf, başladığı işi bitiremeyen, kararsız, başarınızı bir tehdit olarak gören bir yapıdaysa; o halde büyük bir olasılıkla cinsel doğanızın gereğinden daha fazla Eril enerji yayıyorsunuz demektir.

Dişil cinsel özünüz Eril bir aşk için çok iyi bir kaynak gibi görünse de, dışarıya yaydığınız Eril enerji ne yazık ki yaşamlarında daha erkeksi olmaları *gereken* erkekleri size çekiyor. İşte bu nedenle de size ilgi duyuyorlar. Ancak bu erkekler sizin Dişil cinsel özünüzün derin arzularını tatmin edemez.

Doğal cinsel özü Eril olan bir erkek olduğunuzu varsayalım. Zaman zaman yakın ilişki partnerleriniz tarafından hayal kırıklığına uğratılıyorsunuz. Tekrar tekrar sizin rehberliğinize güvenmeyen, kendi özel hayatlarında sizden daha kararlı ve inatçı kadınların ilgisini çekiyorsunuz.

Eğer benzer bir durum yaşıyorsanız, Dişil enerjiden daha çok Eril enerji yayan partnerleri çekiyorsunuz demektir. Eğer cinsel özünüz Eril ise, böyle bir kadının size ilgi duyabilmesinin yegâne nedeni, kendinizi Eril ifade etme yöntemlerinizin tıkanmış olmasıdır. Bu nedenle potansiyel partneriniz sizden daha çok Dişil enerji alır. Her ne kadar derinlere indiğimizde sık sık ilişkiye lider-

lik etmek isteyecek bir kadın size çekici gelmese de, bu blokaj sonucu karşı tarafın Eril enerjisi kontrolü ele geçirebilir.

Eğer partnerinizin yeterince "kadın" ya da "erkek" olmadığını düşündüğünüz için bitirdiğiniz ilişkileriniz varsa kendinize sahte bir cinsel karakter yaratıyor olabilirsiniz. Büyük bir ihtimalle özgür olduğunuz zaman yansıtacağınızdan çok daha az Dişil ya da Eril enerji saçıyorsunuz. Böylelikle sizin kısıtlı cinsel özünüzden etkilenen bir partneri kendinize çekmiş oluyorsunuz. O da sizin gibi kendi gerçek özünden çok daha az Eril ya da Dişil enerjiyi dışarı vuruyor. Öz enerjiniz konusunda kendinizi kandırırsanız, sizin gibi kendini kandıran diğer enerjileri çekersiniz, yani kararsız erkekler ve itici kadınlar!

Eğer cinsel özünüz gerçekten de Nötr ise, partnerinizin daha Nötr olmasını ya da Eril ile Dişil arasında bir denge kurmasını tercih edersiniz. Örneğin, bazen partnerinizin güçlü liderliğinin tadını çıkartırken, diğer zamanlarda partnerinize kendinden emin bir şekilde rehberlik etmek hoşunuza gidecektir. Nötr bir cinsel özünüz varsa en çok bu tarz bir ilişkiyi isteyebilir ve cinsel açıdan baştan çıkartılabilirsiniz.

Ama daha Dişil ya da Eril bir cinsel özle, kendinizi eşiniz tarafından baştan çıkarılmak ya da baştan çıkartmak için yanıp tutuşurken bulabilirsiniz.

UYGUN PARTNERİ KENDİNİZE ÇEKMEK

Zamanınızı, doğal cinsel özünüzden bağımsız olarak hedeflerinize ulaşmak adına Eril veya gizli duygularınızla bağlantıya geçmek için Dişil enerjinizi geliştirerek harcamış olabilirsiniz. Bu, yani hem Eril hem de Dişil enerjilerinizi geliştirerek bir bütün haline gelmek olumlu bir adım. Diğer yandan doğal cinsel özünüzü tamamlayacak bir eşle birlikte olmak istiyorsanız, sahte Eril ya da Dişil yeteneklerinizden kurtulmalı, en derinlerdeki özünüze ve kalbinizdeki gerçek arzulara ulaşmalısınız. Eğer sürekli içinizdeki gerçekten daha fazla Eril ya da Dişil enerji yayıyorsanız; karşınıza olduğunuzdan daha fazla Eril ya da Dişil davranmanızı bekleyecek partnerler çıkacaktır. Eğer ilişkiye verdiğiniz enerji gerçek doğal özünüzle birse, istediğiniz o partneri kendinize her zaman çekebilirsiniz!

Hayatlarımızı geliştirirken elde ettiğimiz başarılar, duygusallıktan vazgeçmemizi gerektirmiyor. Ancak doğal özümüzden gelen gerçek yeteneklerimizi ve özelliklerimizi de kucaklamalı ve kabul etmeliyiz. Aksi halde doğal cinsel özümüzün ışıldamasına izin vermezsek; partnerimiz bizim kendimizi yeterince sunmadığımızdan -yeterince Eril ya da Dişil olmadığından- şikâyet edebilir. Ya da partnerimiz hakkında biz benzer düşüncelere kapılabiliriz.

İlişkilerinizde partnerinizde her zaman karşıt enerjiyi uyandırırsınız. Örneğin kariyerinize odaklanıp daha fazla Eril enerji sergilemeye başlarsanız; partneriniz ilişkinin Dişil enerjisini daha fazla taşımak zorunda kalabilir. Diğer yandan örneğin kendi doğanızla, duygularınızla ve bedeninizle yeniden iletişim kurmak için dünyevi konulardan elinizi çekerseniz, bu kez de partneriniz ilişkinin Eril tarafını daha çok sırtlanmak zorunda kalabilir.

Eğer Dişil özü olan bir kadınsanız ve zamanla hayatınızda daha kontrollü bir hale geliyorsanız, erkeğinizin size olan sevgisinde git gide daha az Eril tavırlar sergilemesine hazırlıklı olun. Zayıflayacak ve kontrolü daha az eline almak isteyecektir. Ya da Eril enerjisini sizinkiyle yarıştırmaya da kalkabilir. Ne de olsa rekabet Eril-Eril iletişimin doğal bir şeklidir. Eril enerjinizde artış olursa erkeğinizin Dişil enerji alabilmek için başka bir kaynak aramasına yol açabilirsiniz. Bu daha parlak Dişil bir sevgili, masaj yaptırmak veya sörf, kayak, golf ya da balıkçılık gibi sporlarla Dişil enerjinin doğasına inmek olarak da karşınıza çıkabilir.

Eril enerjiye sahip bir erkekseniz ve ilişkinizde zamanla daha güçsüz, belirsiz tavırlar yansıtmaya başlarsanız; partnerinizin daha az Dişil -daha az parlak, canlı ve liderliği ele almak konusunda isteksiz- olmasına şaşırmayın. Eşiniz sizin Eril enerjiniz azaldığı için kendini ilişkinin kontrolünü ele almak zorunda hissedebilir.

Aynı zamanda kadınınızın Eril enerji için başka bir kaynak aramasıyla da karşılaşabilirsiniz. Bu kendini belki başka bir sevgili, daha Eril bir "arkadaş" ya da sadece Eril enerjiyle dolu başarılı bir kariyer ya da dünyevi bir amaç olarak gösterebilir.

Kadınla erkek artık kültürümüzün eski günlerine dayanan cinsel rollerinden kurtuldu. Kadın ve erkek artık istedikleri gibi hareket etmek konusunda çok daha özgür! Doğal olarak erkeklerin yaptığı ilk şey modası geçmiş "maço" enerjilerini daha duygusal doğal Dişil enerjiyle dengelemek oldu.

Aynı şekilde kadınlar da eski "bastırılmış ev kadını" enerjilerini içlerindeki daha rekabetçi ve güçlü Eril enerjiyle dengelediler.

Kadın ve erkek artık bir bütün olabilmek için eski günlerdeki gibi birbirine bağımlı değil. Erkekler Dişil, kadınlar ise Eril enerjilerini geliştirdiler. Bu doğru yönde atılmış bir adım. Ancak bu sözde korkak, tam tersi birbirini kontrol etmeye çalışan veya soğuk ilişkilere bir son verebilmemiz için atmamız gereken başka bir adım daha var.

50/50 PAYLAŞIM CİNSEL ÖZÜMÜZÜ BASTIRIYOR

Bir bütün haline gelebilmek için gelişirken bence çoğumuz aynı partnerlerimiz gibi gerçekteki öz cinsel enerjilerimizle olan bağlantılarımız kaybettik. İşte bu nedenle ilişkilerimizden istediğimiz sonuçları alamıyoruz.

Her bir bireyin kendine has ve eşsiz cinsel özünün tadını çıkartmak varken, bizler ne yazık ki adil, sağlıklı sayılabilecek ancak bir o kadar da eşitlikten uzak ilişkilerin içinde yoğuruluyoruz.

Örneğin, eşimizle eski tarz Dişil ve Eril sorumlulukları paylaştığımız ilişki şeklini yaşamak isteyebiliriz.

Böylelikle her şeyi 50/50 ortadan böleriz. Ama gerçekte zamanın yarısı yemek pişirip geri kalanını da arabanın yağını değiştirerek geçirmek o kadar da hoşumuza gitmeyebilir. Bu pek de özümüze has bir davranış gibi gelmeyebilir. Kendinizi gerçek yeteneklerinizi kullanıyormuş gibi hissetmezsiniz. Sonuç olarak cinsel özümüz bastırılmaya başlar. İlişki şekli tatmin etmemekle birlikte adil ilerlemektedir.

Benzer şekilde eşimizin cinsel özüne önem vermediğimiz zaman da ilişkide tatminsizlik baş gösterecektir. Örneğin, eşlerimizin birer terapist gibi bizi dinlemelerini ve anlayışlı olmalarını bekleriz. Ancak diğer yandan bizi birer aşk tanrısı ya da tanrıçası gibi kendimizden geçirmeleri de beklentilerimiz arasındadır. Oysa eşlerimiz bize "alan yaratmaya" ve sorunlarımızı dinlemeye o kadar alışmıştır ki, sevgilerinin o vahşi gücüyle bizi baştan çıkartmak artık pek de akıllarına gelmez.

Cinsel özümüzün ya da partnerimizin cinsel özünün o eşsiz ifade şekliyle olan bağlantımızı kaybettiğimizde aklımız karışır. Partnerimizin de aklı karışır ve her iki tarafın da gerçek arzuları tatmin edilemez. İlişkideki en büyük sorumluluğumuz aşkımızın en derin hediyelerini sunmak ve almaktır. Bu hediyeler kişiye hastır. Modası geçmiş kültürel bir düşünce yapısının kadın ve erkeğe biçtiği rollerle önceden belirlenemez. Aynı şekilde kadın ve erkeğin neleri yapıp neleri yapamayacağını söyleyen; her iki tarafın da kariyerlerini, duygularını ve hayattaki amaçlarını belirlemeye çalışan modern bir kültürel bakış açısı da etkili olmayacaktır. İlişkinin gelişimi ve sürdürülebilir bir tutku için bize ne *yapmamızı* söyleyen düşünce yapılarından kurtulmalı; aksine sınırlandırıl-

mamış kalbimiz ve bedenimizde kendiliğinden var olan bilgeliğe güvenmeliyiz.

Doğal cinsel özümüzün bilincine vardığımızda artık ilişkilerimiz ve partnerimizden beklentilerimizle ilgili kafamız karışmaz. Bizler cinsel varlıklar olarak en eşsiz hediyelerimiz sunabilecek, aynı zamanda bize bu hediyeleri verecek eşleri kendimize çekebilecek güçteyiz. Bu sevgiyi ve hediyeleri dostlarımızdan, iş ortaklarımızdan ya da terapistimizden değil; sevgilimizden, hayat arkadaşımızdan, eşimizden alabiliriz. **50/50 İlişkinin adil ama sınırlı dünyasından çıkmaya hazır olduğumuzda cinsel özümüzün o eşsiz derinlikleriyle yeniden bağlantıya geçmeyi öğreniriz.** Onlara güvenmeyi, partnerimize sunmayı ve kabul etmeyi deneyimleriz.

5

CİNSELLİĞİN ÜÇ AŞAMASI

PEKİ SİZ HANGİ AŞAMADASINIZ?

Dişil ve Eril enerjinin aşırı ifadelerine nasıl tepki verirsiniz? Cinsel kutuplaşmanın abartılmış oyunlarına vereceğiniz tepkiler sizin hangi ilişki seviyesine hazır olduğunuza dair ipuçları verebilir.

Ormanda yürürken ağaçlardan birinin altında bir videokaset bulduğunuzu hayal edin. Merak edip eve getirdiniz ve videoya koydunuz. Ekranda tam da o ağacın altında seks yapan çıplak bir kadınla erkek belirdi. Bunu seyretmek size biraz tuhaf geldi. Kadın yüksek sesle bir çığlık attı. Erkek de kadının saçını kavrayarak onu geriye çekti, ortaya çıkan boynunu emdi ve öptü. Kadın ona karşı koyuyor gibi görünüyor- yoksa zevkten mi kıvranıyor? Tam o sırada odaya çocuğunuz geldi ve siz de hızla televizyonu kapatıp videokasetini ortadan kaldırdınız.

Günün geri kalanında biraz önce şahit olduğunuz şeyi düşündünüz. Acaba bir tecavüz videosu mu izlediniz? Yoksa bu büyük bir zevk alarak sevişen bir çift miydi? O gece yatağınıza uzandığınızda gündüz izlediğiniz videodaki seks sahneleri zihninizin içinde dolaşıp duruyor.

Bir tarafınız o kadar coşkulu ve tutkulu bir şekilde sevişmek istiyor. Diğer tarafınız ise bu "tutkunun" gerçekte kadının isteği dışında, zorla olup olmadığını merak ediyor. Belki de bu o çiftin birbirine oynadığı baştan çıkarıcı bir seks oyunuydu? Sabah videonun tamamını seyretmeye, gerçekleri kavradıktan

sonra aranızdaki derin ve tutkulu sevişmeleri uyandırması için eşinize veya davayla ilgilenebilmeleri için kaseti polise teslim etmeye karar veriyorsunuz.

Sabah uyanıp da evde yalnız kaldıktan sonra videoyu ve televizyonu açıyorsunuz. Kadın karşı koyuyor gibi ama gerçekte ne olduğunu ayırt etmek biraz güç. Aniden sırtını geriye veriyor ve boğazından uzun bir inleme yükseliyor. Kadın tırnaklarını adamın sırtına geçirmeye, kaslarına ve kalçalarına doğru tırnaklarını batırmaya başlıyor. Adam da kadının boynunu, göğüslerini, göğüs uçlarını öpüyor. Bunu önce zarif bir şekilde yaparken ardından hafifçe ısırıyor. Ve video son buluyor.

Bu görüntülere verdiğiniz tepki sizin hangi yakın ilişki aşamasına hazır olduğunuzun bir göstergesidir.

YAKIN İLİŞKİNİN ÜÇ TARZI

Şu an hâlihazırdaki yakın ilişki tarzınızı kavradığınızda atmanız gereken bir sonraki adımı da anlayabilirsiniz. Hangi tarz sizin şu anda ya da geçmişte sahip olduğunuz ilişkiye daha yakın? Bağımlılık mı, 50/50 mi yoksa Yakın İlişki mi? Bu üç tarzın her biri aynı zamanda mutlu bir ilişki sürmek istediğiniz takdirde üstesinden gelebileceğiniz aşamalardır.

1. Bağımlılık İlişkisi

"Erkekler erkek, kadınlar da kadındır."

Hayali videoda bir kadınla erkeğin seks coşkusu içinde kaybolmasını izlediniz. Ya da belki de adam kadını isteğinin dışında ısırıyor ve birlikte oluyordu? Bağımlılık İlişkilerinde seks ve

güç acı bir biçimde birbirine karışır. Eşlerde genellikle sahip/köle ilişkisinin bazı çeşitleri gerçek sevgiyle yer değiştirebilir. Çiftler kendilerini bir tür güç oyunu içinde bulabilir. Bağımlılık İlişkilerinde partnerlerden biri çoğunlukla gücü hissetmek isterken, diğeri de sevilmek ve kabul edilmek adına içindeki gerçek güçten vazgeçmek zorunda kalır.

Bağımlılık İlişkilerinde partnerler birbirlerine para, duygusal destek, ebeveynlik ya da seks gibi konularda bağımlı hale gelir. Her ne kadar seks bu ilişki çeşidinde bazen iyi olsa da (özellikle kavga sonrasındaki barışma sürecinde), partnerler çoğunlukla eski model cinsel rollerden, finansal veya fiziksel gücün dengesizliğinden dolayı kendilerini kısıtlanmış hissederler. İşte bu nedenle de yeni bir ilişki tarzına geçmek isterler. Bunu yapabilmek için de, partnerlerinin ihtiyaçlarını karşılamak yerine kişisel bağlar kurmaya ve kendileriyle ilgilenmeye başlarlar.

2. 50/50 İlişki

"Kadınlar ve erkekler için güvenli bağlar ve eşit beklentiler."

50/50 İlişki içinde olan partnerler kendilerini güvende hissetmek isterler, bu yüzden kasetteki görüntüler onlara sert ve vahşi gelebilir. Yüzeysel olarak baktığımızda konuya ilgisiz davranabilir, gücün ve tutkunun hâkim olduğu cinsel bir birleşmeye bir çeşit tecavüz gibi yaklaşabilirler. Ancak derinlere indiğimizde istekli bir şekilde etkilenebilir, güvenli ancak ateşten yoksun cinsel hayatlarındaki gizlenmiş arzularını hatırlayabilirler.

50/50 İlişki iki bağımsız insanın bir araya gelerek eşitlikler üzerine kurulu bir ilişkiyi "modern" bir tarzda sürdürmesidir.

Her bir partnerin sorumlulukların en az yarısını sırtlanması beklenir. Her iki tarafın da kendilerine ait gelirleri olabilir. Ev işlerini, ebeveynliği ve finansal sorumlulukları eşit şekilde bölüştürürler. Bunu başarabilmek için ise, hem evde hem de iş yerlerinde içlerindeki Dişil ve Eril niteliklerini dengelemek zorunda kalırlar.

Ancak, çoğumuzun da keşfettiği gibi, bu ideal 50/50 İlişki kavramının potansiyel bir sorunu vardır. Canlılığımızı kaybetmeye başlarız. Cinsellik tutkusunu kaybeder. İçimizde yanan o ateş sönmeye başlar. Ve iç dünyamızda kendimizi tamamlanmamış hissederiz. Peki neden? Çünkü çoğumuzun normalde daha Dişil, Eril ya da Nötr olabilen bir cinsel özü var. İşte bu nedenle 50/50 İlişkiyi yürütme çabasının yan etkisi doğal Eril ya da Dişil enerjilerimizin bastırılmış açlığı olarak ortaya çıkacaktır.

Bazılarımız için ortaklığa dayalı, iletişimin güçlü olduğu ve sorumlulukların paylaşıldığı bir ilişki şekli yeterli olabilir. Diğerleri ise bu tip ilişkilerde er ya da geç tatminsizlik, derinlerdeki duygulara dokunma ve tutkuyu hissetme -hem cinsel hem de ruhani açıdan- gibi açlıklarla karşı karşıya kalabilir.

3. Yakın İlişki

"Birlik içinde gevşiyorum ve en derin hediyelerimi kendiliğinden sunuyorum."

Eğer 50/50 İlişki kavramının ötesine geçebildiysek artık partnerimize sevgimizi sunma konusunda endişelenmemize gerek yok. Bazı anlarda yalvarabilir ve sızlanabiliriz. Diğer zamanlarda ise aşkımızı şiddetli bir şekilde sergileyebiliriz. Bazı zamanlar ise sevgimiz tatlı ve huzurlu olabilir. Ancak ister bağıralım, yalvaralım, itelim, çekelim, ısıralım ya da sarılalım; ar-

tık partnerimize sınırsız ve özgür sevgimizle ödüllendirebiliriz. Hem de içimizdeki cinsel özü korku ya da şüpheler olmaksızın sunarak...

Eğer Yakın İlişki seviyesine ulaştıysanız, hayali kasetteki görüntüler artık sizin için bir ikilem oluşturmaz. Çünkü bir tecavüz ile tutkulu sevişme arasındaki temel farklılıkları kavramış sayılırız. Aşk ne kadar güçlü, sert ya da tutkulu olursa olsun her bir ısırık, çığlık ve dokunuşun kaynağı olabilir mi? Yoksa bir ihtiyacın- seks ihtiyacının güdüsü mü? Güç ve kontrol ihtiyacının mı?

Yakın İlişki kavramında öğreneceğimiz en önemli şey şudur; sevgi/aşk sizin içine düştüğünüz ya da dışında kaldığınız değil; *yaptığınız* bir şeydir. Sevgi tenis oynamak ya da keman çalmak gibi pratik edilebilir. Eğer tutkulu bir sevişmede ya da güvenli bir sohbet sırasında sevgiyi hissetmeyi bekliyorsanız; hata yapıyorsunuz. Sevgi sizin gerçekleştirdiğiniz bir harekettir. Ve bunu yaptığınızda onu en derininizden hissedersiniz. Siz sevdiğiniz zaman, insanlar da sizi sevgi dolu biri olarak bulur. İşte bu nedenle sevgi deneyimlenebilecek bir harekettir.

İşte bu nedenle, **Yakın İlişkide canımız yandığında, reddedildiğimizde ya da karşı koyduğumuzda bile sevginin içinde kalmayı öğreniriz.** Önce sevgiyi uygularsak, doğal cinsel özümüz de kendiliğinden açılır. Çünkü en özümüzden vermeyi öğreniriz ve buna cinselliğimiz de dâhildir.

PAUL VE LEAH AŞKININ HİKÂYESİ

Paul ve Leah kendi iç dünyalarında yakın ilişkinin üç aşamasını deneyimlemiş, birlikte çalıştığım binlerce çiftten birini temsil ediyor. Her ne kadar ayrıntılar her zaman aynı olmasa da, bu süreç evrenseldir.

Paul ve Leah bir zamanlar birbirlerine bağımlı olup geleneksel "iyi koca" ve "iyi eş" rollerine sıkışıp kalmış çiftlere güzel bir örnek. Zamanla bu bağımlılık rollerini aşıp 50/50 ilişkinin bağımsız bütünlüğüne ulaştılar ama yolculukları burada da son bulmadı.

Birinci Aşama: Bağımlı İlişki

Sırtındaki yükten bunalan Paul ve sevilmediğini düşünen Leah...

Çoğumuz ya arkadaşlarımızın ya da ebeveynlerimizin yaşamlarından dolayı bu tür ilişkilere oldukça aşinayız. Peki, Bağımlı bir ilişki Paul ve Leah için nasıl görünüyordu?

Hâlâ bekâr olan Paul, para kazanmak, bir aile kurmak ve iyi anlaşabileceği bir eşe sahip olmak ister. Leah ise güvenebileceği, bir aile kurabileceği, ona sevgisini verip ilgi gösterebilecek bir erkek bulmak ister. Paul ve Leah tanışıp evlenirler. Ba-

zen her şey harika gider. Bazen kavga ederler. Seks başlarda spontane ve canlıyken sonraları rutine girer.

Leah duygusal ve finansal açıdan ona bağımlı olduğu için Paul'u kaybetmekten korkar. Paul da duygusal açıdan ona bağımlı olduğu için kaybetme korkusu yaşar. Ayrıca Paul'un, çocukların ve evlerinin bakımı da Leah'a bağlıdır. Zamanla Paul kendini daha fazla sorumluluk altında ezilmiş ve kapana kısılmış hissetmeye başlar. Leah ise sevilmediğini, beklentilerinin karşılanmadığını düşünmektedir. Çocuklarının iyiliği için ellerinden geldiğinde bekler, ancak sonunda boşanırlar.

İkinci Aşama: 50/50 İlişki

Leah Eril, Paul Dişil enerjiyi keşfederken...

Boşanmadan sonra yeniden hayata başlamak biraz zaman alsa da, Leah sonunda bağımsızlık duygusunun gelişmeye başladığını hisseder. Geliştirmediği yeteneklerini keşfeder, kendine bir kariyer inşa eder. Her geçen gün kendini daha da güçlü hisseder. Hem kadın hem de erkeklerden oluşan arkadaş çevresi genişler. Leah bir daha asla bir erkekle Bağımlı İlişki kuramayacağını bilir. Psikoloji, sanat ve yeni ilişkiler üzerine en son kitapları okuyarak kendini hem entelektüel hem de finansal açıdan geliştirir. O artık kendi başına ayakları üzerinde durabilen bir kadındır.

Paul başlarda kendini kaybolmuş hissetse de, çok geçmeden toparlanır. Bu yeni özgürlüğün tadını çıkarır. Genç kadınlarla çıkar, geçmişte çok istese de alamadığı şeyleri satın alır ve kendisiyle ilgilenmeye başlar. Spa'ya gider, düzenli olarak spor yapar. Kumsalda tek başına yaptığı uzun yürüyüşlerden keyif aldığını keşfeder. Hatta erkeklerden oluşan bir atölye ça-

lışmasına katılıp şarkılar söyler, davul çalar ve böylece daha önce hiç yapmadığı bir şekilde diğer erkeklerle birlikte acısını dışarı vurur. Paul tüm bunların sonucunda kendini daha önce hiç olmadığı kadar bir bütün halinde ve dengeli hisseder.

Leah ve Paul kısa ve orta dönemli ilişkiler denerler. Yeni partnerleriyle iyi vakit geçirir, ilginç sohbetler yapar ve felsefi bakış açılarını paylaşırlar. Ama her ikisini de tam anlamıyla etkileyen bir partner olmaz. İkisinin de karşı cinsten "sadece arkadaşız" isimli pek çok deneyimi olur.

Yeterince para ve arkadaşa sahip olduktan sonra her ikisi de bu kez "daha fazla" elde etmekten "daha iyisini" elde etmeye geçiş yaparlar. Çocuklar da artık büyüdüğü ve bir şekilde kendi başlarının çaresine bakabildikleri için Leah bir kadın grubuna dâhil olur. Haftalık yoga ve dans derslerine katılır. Hatta çocuklar küçük olduğu ve ilgisine ihtiyaç duydukları için bir kenara bıraktığı yağlı boya çalışmalarına yeniden başlar. Paul ise çevre eylemcisi olur, Taichi sınıflarına katılır. Aile sorumluluklarından dolayı asla yazamadığı o romanı hayata geçirmek için çalışmalara başlar.

Geçmişte Paul ve Leah Bağımlı İlişki sınırları içindeyken, Paul'un *kesinlik* duygusu kendisini her zaman her konuda haklı olma isteği şeklinde gösteriyordu. Leah'nin herhangi bir anlaşmazlığı Paul'u öfkelendirmeden ifade etmesi mümkün değildi. Paul karısının fikirlerini dinlemek istemezdi. Hatta Leah iyi bir fikirle çıkıp geldiği zamanlarda, bunu bir şekilde kendi fikriymiş gibi gösterirdi.

Boşandıktan sonra Paul Leah'a karşı ne kadar adaletsiz, sert ve baskıcı olduğunu fark etmeye, yumuşamaya başladı. Dinlemeyi öğrendi. 50/50 İlişkiye hazır bir erkek olarak Paul yeni tanıştığı kadına vermeyi ve almayı öğrendi. 50/50 İlişkiyi

yürütebilmek için kendini gerçekten adadı. Zamanını doğada geçirip eskiden bastırdığı duygularıyla iletişime geçerek içindeki gelişmemiş Dişil enerjiyi besledi.

Paul ve Leah çok geçmeden kendilerine yeni partnerler buldular. Bu yeni ilişkilerinde kendi banka hesaplarını ayrı tutup ortak birer hesap açtılar. Yemeği sırayla pişirdiler. Tatilleri bile eşitliğe dayalıydı. Bir tatili Paul seçiyorsa diğerini partneri seçiyordu. Böylece her ikisi de yeni partnerleriyle 50/50 İlişkiyi başardılar.

Ancak, daha önce de gördüğümüz gibi, sadece Nötr cinsel özleri olan insanlar 50/50 İlişki yöntemiyle tam olarak tatmin olabilirler. Örneğin, güçlü Eril cinsel özü olan hiçbir erkek kendini 50/50 İlişki formuna adayarak mutluluğu bulamaz. Bunun nedeni duygusal ve cinsel yakınlıkta Eril cinsel enerjinin kaynağının ancak Dişil sevginin hediyelerini sunan bir eş tarafından tatmin edilebilmesidir.

İşte bu nedenle, her ne kadar Paul kendini 50/50 İlişkiye adamış olsa da, partneri onun içsel belirsizliğini hissedebiliyordu. Paul yeni partnerinin hayatını kontrol etmek konusunda tedbirli olmasının yanı sıra, eşinin hayatına derinlemesine girmek de istemiyordu. Onun bu belirsizliği partnerinin Eril sevgi içerisinde güvenle rahatlamasına ve gevşemesine engel yaratıyordu. Partneri asla tatmin olmadı. 50/50 İlişkinin davranış ideallerine sıkışıp kalan Paul güvende olsa dahi, ilişki açısından zayıftı.

Paul ilişkinin gücünü 50/50 mantığıyla bölmek istiyor, ancak tutkusu bu isteğine karşı geliyordu. O da günümüzdeki birçok erkek gibi hayatının bütünü ve yönüyle ilgili git gide kararsız bir ruh haline büründü. İlişki enerjisi bir şekilde iç çatışmalarıyla kısıtlandı. Sevgi verme yeteneği kendi belirsizlik-

lerinden dolayı zayıf düştü. Cinsel özüyle olan bağını kaybetti ve bu nedenle partnerine karşı sevgi ya da cinsellik anlamında bir şey hissedememeye başladı. İşin kötüsü partneri de bunun farkındaydı.

Diğer yandan Leah yeni partneriyle 50/50 İlişkinin kendine has versiyonunu deneyimliyordu. Paul ile yaşadığı eski Bağımlı İlişkisinde Leah kendini onun ihtiyaçlarıyla sarmalanmış bir halde bulmuştu. Zamanla kendi arzularıyla olan bağlarını kaybetmiş ve Paul'un sevgisini hissedebilmek adına onun seçimlerine ve ihtiyaçlarına odaklanmıştı. Leah kendi bağımsız benliğiyle olan sağlıklı bağlarını yitirdi ve kendine ait bir kadın olmak yerine Paul'un kadını halini aldı.

Boşandıktan sonra Leah bir daha asla kendini kaybetmemeye söz verdi. Artık zayıf olmayacak, gerçek arzuları için savaş vermekten vazgeçmeyecekti. Böylece içsel bağlarını güçlendirmeye odaklandı. Gerektiğinde "Hayır," demeyi, hayatındaki erkeğin tepkilerinden korkmadan zihnindeki söyleyebilmeyi öğrendi. Kendini savunmayı deneyimledi. Artık bir pısırık değildi, yeni erkek arkadaşları onun bu gücünden ve bağımsızlığından hoşlandı. Yeni partneri onun bağımlı bir kadın olmak yerine 50/50 İlişkiye olan gerçek katılımından hoşnut görünüyordu.

Leah bir erkeğe *ihtiyacı olmadığını*, aksine kesinlikle iki bütün ve bağımsız insan arasındaki sevgiyi istediğini açık bir şekilde ifade etmişti. Ama yeni partneri pek de "doğru" erkek gibi görünmüyordu. Aslına bakarsanız tanıştığı hiçbir erkek doğru kişi değildi. Hiçbir erkek onun kadar istekli ve güçlü olmaya yanaşmıyordu. En derinlerdeki Dişil cinsel özü hâlâ yeni partneri ve sonrasında gelen erkekler tarafından tatmin edilmemişti. Leah'ın daha Nötr bir cinsel özü olsaydı şimdi-

ye dek çoktan "50/50 erkekle" tatmin olabilirdi. Yani paranın yarısını kazanacak, sorumlulukların yarısını sırtlanacak ve Eril bir erkeğin kendini tutkuyla ifade etmesi yerine her şeyi iyi bir arkadaş gibi sakince tartışabilecek bir erkek!

Leah kendi kişisel bağlarını güçlendirmeye ağırlık verdiği için Yakın İlişkinin büyüsünde kaybolmak yerine aynı şekilde daha çok net bağlar kurmak isteyen erkekleri çekiyordu. Son derece gelişmiş Eril enerjisini göstermek için alana ihtiyacı olduğundan, Leah'ın kalbinde yatan arzulara ulaşabilecek erkekler yerine ona bu alanı sunan erkekleri buluyordu. Yani diğer bir deyişle, "güvenli" erkekleri çekmeye eğimliydi.

Aynı Paul'un Eril cinsel enerjisinin doğal arzularını geçici olarak kaybetmesi ve kararsız bir ruh haline bürünmesi gibi Leah da Dişil cinsel özünün doğal arzularıyla olan bağını yitirmişti. Derin bir sevginin yoksunluğundan kadınlığının solmaya başladığını hissediyordu.

Bağımlı İlişkiden kaynaklanan sert cinsel rollerin ötesine geçebilme çabasıyla, Paul ve Leah kısa süreliğine doğal özlerinin *aksine* bir enerji sergiledi.

Paul Eril cinsel enerjisinin gerektirdiği güçlü yönselliği ve vizyonu görmezden geldi. Aksine Dişil enerjisinin dinleme ve paylaşma güçlerini geliştirdi. Böylelikle bilinçsizce zayıf yön duygusu olan erkekleri tercih eden kadınları çekti. Bu kadınlar kararlıydı ve Paul'un onlara sunduğu alana ihtiyaç duyuyordu.

Leah ise yine geçici olarak Dişil cinsel enerjisinin arzuladığı derin ve tutkulu sevgiyi görmezden geliyor, yönsellik ve vizyon içeren Eril enerjisini besliyordu. Bu nedenle bilinçsizce güçlü ve tutkulu bir birliktelik arzusu zayıf kadınlarla ilgilenen erkekleri kendine çekti. Bu erkekler kendi özlerinden uzak oldukları için daha çok Leah'ın yönlendirmesiyle hareket ediyordu.

Paul ve Leah yeni partnerleriyle güzel vakit geçirse de, derinlerde bir yerde "Böyle mi olması gerekiyor?" diye sorguladılar. Çoğu zaman kendilerini iyi hissetseler de, duygusal ve cinsel açıdan tatminsizlikler yaşamaya başlamışlardı.

Paul yeni partnerinin ona bağımlı olmamasından hoşnuttu. Ama bazen sevgilisinin kendisine gevşemesini, ona açılmasını ve sevgiyle sarmasını arzuluyordu. Zaman geçtikte karşısındaki kadının tutkunun ve güvenin derinliklerini keşfetmek yerine haklı ve "onunla eşit olmayı" umursadığını gördü. Bir tanrıçayla dans etmek isterken kendini bir savaşçıyla çarpışırken buluyordu. Ve çok geçmeden ilişkileri son buldu.

Leah yeni partnerinin ona sunduğu duygusal destek, güven ve sevgiden hoşnuttu. Ama bazen erkeğinin Eril yanını göstermesini, dünyada güven ve başarıyla ilerlemesini arzuluyordu. Bu isteklerini yeni partneriyle paylaştı ancak erkeği eleştirilmiş ve incinmiş hissetti. Varlığını, ilişkiye olan bağlılığını git gide daha az sergiledi. Her iki taraf da tatmin olmuyor, bir şeylerin değişmesini umut ediyordu.

Üçüncü Aşama: Yakın İlişki

Değişim ikisini de bambaşka bir yere götürüyor...

Bir gece Leah çok sarhoş oldu ve sınırlarını kaldırdı. Ardından o güne dek olan en mükemmel seks deneyimini yaşadı. Kendini tamamen sevişmeye bıraktı, kalbi ve bedeni yoğun sevgi duygusunun içinde erirken bağlarının adeta sonsuzluğa genişlediğini hissetti. Bu sevişmenin sonrasında neden diğer sevişmelerinde böyle hissetmediğini sorgulamaya başlamıştı.

Bir gün yoga dersi sırasında Leah vücudundaki enerjinin akışını hissetti. Bu enerji onu zarif bir şekilde sevgi ve açıklık-

la doldurdu ve ona o muhteşem seks deneyimini hatırlatıyordu. Bedenine ve teslimiyete ait bu yeni enerjilerden etkilenen Leah, tutkulu ve kutsal bir sevişmenin derin enerjisini araştırmak istedi.

Artık hâlihazırda birlikte olduğu hassas ancak cansız bu adamla ilişkisini sürdüremezdi. Kalbinin derinliklerini ona tam olarak teslim olan, güvenilebilir ve ayaklarını yerden kesebilecek bir adama açmalıydı. Leah, sevgisini sürdürmekten korkmayan, kalbinin derinliklerine inmekten çekinmeyen, ona eşitlik ve bireylikle birlikte o parlak hediyelerini sunabilecek bir erkekle birlikte olmak istediğini biliyordu. Hayatında yeni bir döneme adım atmıştı. Artık devamlı olarak açıktı, kalbinde ve bedeninde hareket eden çok büyük bir güçle yaşıyordu.

Tam da aynı dönemde Paul'un her zaman en büyük desteği olan büyük ağabeyi vefat etti. Paul'un dünyası tepetaklak olmuştu. Bir gün "uyandı" ve işini sevmediğini, hiç yakın arkadaşı olmadığını ve yaşlanmaya başladığını fark etti. Sahip olduğu hediyeleri bu dünyaya sunamamış gibi hissediyordu. Ve zamanının çoğunu işine ve ilişkilerine adadığı için bu hediyelerin ne olabileceğine dair bile bir fikri yoktu.

Böylelikle Paul özel terapi, grup çalışmaları da dâhil olmak üzere kendini derinlemesine keşfettiği bir döneme girdi. Bilge öğretmenlerle bir araya geldi, kendi derin gerçekliklerini keşfeden başka erkeklerle dostluklar geliştirdi. Tüm bu yoğun çabalarının sonucunda kendini anlamaya başlamıştı. Korkusuzca kendisiyle yüzleşti. Savunmasız kalbinin derinliklerine indi ve esas arzularını keşfetti. Ve kendini derinde yatan bu gerçekleri yaşamaya adadı. Artık tamamen yepyeni bir yaşam şekli vardı. Paul için her gün kendi başına bir amaç, netlik ve neşe taşıyordu.

Paul artık pazartesi, çarşamba ve cuma günü bulaşıkları yıkadığı takdirde tatmin olacak bir kadınla birlikte olamayacağını biliyordu. Hayatı uçlarda yaşayabileceği, sonsuzluğun konforunu göze alabilecek bir partner bulmak istiyordu.

Paul ve Leah bir gün tesadüf eseri karşılaştı. Daha tek kelime etmeden Leah ondaki değişimi hissetmişti. Çoğu kadın gibi, Leah da bir erkeğin Eril cinsel özünün yoğunluğuna karşı hassastı. Paul'un enerjisi ve varlığı güçlüydü. Dosdoğru Leah'ın gözlerinin içine bakıyordu ve Leah onun kendisiyle barışık olduğunu, güvenini görebildi. Onun bu bütünlüğü Leah için taze, derin bir nefesti. Gülümsemesi yarım kalan işlerle gölgelenmiyordu. Kafasının içinde ya da geçmişte başka yerlerde değildi. Tamamen Leah ile birlikteydi. Ve tüm bu süre boyunca Leah onun kalbini hissetti.

Hareket edişi, sesinin tonu, onun omzuna dokunuşu... Tüm hareketleri kendine güvenen bir sevgiyle bütünleşmişti. Paul'un varlığı ve sevgisi Leah'ın kalbinin anahtarı gibiydi. Böylelikle Leah doğal olarak korkmadan ona açıldı, çünkü karşısında tamamen güvenebileceği bir erkek vardı. Leah ve Paul yeniden görüşmeye başladılar.

Zaman geçtikçe Leah Paul'un istikrarlı sevgisine, sürekli ilgisine ve değişkenlik göstermeyen bütünlüğüne şahit oldu. Tabii ki Paul'un aptalca bir şey yaptığı anlar yaşadılar. Ama kendine ilk gülen Paul olmuştu. Yanlışını düzeltti ve güçlü bir amaca, neşeye ve tutkuya bağlı hayatına devam etti. Paul cinsel özünü geliştirmişti ve artık Leah'ı bir bütün haldeki kalbiyle sevebilirdi.

Bağımlı İlişkide Paul'un sevgisi haklı olma ihtiyacıyla sınırlanıyordu. 50/50 İlişkide ise taviz verdiği cinsel özü tarafından engelleniyor, sevgisini gösteremiyor ve kendinden şüphe et-

meye başlıyordu. Bu nedenle zayıf olmaktan kurtulabileceği bir ilişki aradı.

Oysa artık Yakın İlişkiyle sevgisi içsel ikilemlerle sınırlanmıyor. Aksine neşeli, kendinden emin ve tutkulu varlığıyla ortaya çıkıyor. Leah onun sevgisine güveniyor, zorlu anlarda geri çekilmeyeceğini biliyor. Her an Paul'un bütünlüğünü ve bağlılığını daha çok hissediyor.

Oysa Bağımlı İlişkide Leah'ın sevgisi karşılığında ilgi görebilmek adına partnerini mutlu etme arzusuyla sınırlıydı. 50/50 İlişkide ise yeniden incinmekten korktuğu için kalbini koruyarak kendi sınırlarını çizdi. Güven kapasitesini sınamayacak bir ilişki aradığı için "güvenilir" ancak Dişil özünün derinliklerine inemeyen erkekleri çekti.

Artık Leah'ın sevgisini ifade şekilleri geçmiş deneyimleriyle sınırlanmıyor ve Dişil cinsel özünü bedenin her zerresinde hissedebiliyor. Hâlâ başarılı, ihtiyacı olduğu zaman Eril savaşçı enerjisini sergileme yeteneğini kaybetmedi. Ama aynı zamanda bir tanrıça olmak için nasıl gevşeyeceğini de biliyor. Hediyeleri Dişil gücün gizemiyle ışıldıyor. Leah'ın duygusal ve bedensel ifadeleri özgür, spontane, bazen vahşi ve bazen de zarif... Ama her seferinde sevgi, güzellik ve iyileştirme gücüyle dolu. Paul incindiği zamanlarda bile Leah'ın sevgi deneyimine bağlı kaldığını biliyor. Onun güvenini içinde hissediyor ve karşılığında ona Eril hediyelerini sunuyor.

Leah ve Paul artık ortak-bağımlı veya ortak-bağımsız çiftler olmaktan çok birer uygulayıcı. Onlar Yakın İlişkiyi pratik ederken, incindiklerinde içe kapanmak ya da cezalandırmak yerine birbirlerine sevgiyle açılmayı öğreniyor. Leah ve Paul birbirini görmezden gelme oyununu oynamak yerine, doğrudan ilişkiyi pratik yapıyor.

Yakın İlişki öğretisinde Paul ve Leah birbirlerine her zaman güvenip ilgi gösterebilecekleri ebeveyn benzeri partnerin de ötesine geçmeyi arzuluyor. Yani Bağımlı İlişkinin ötesine... Aynı şekilde ne derin bağlılık ne de derin bir teslimiyet gerektirmeyen eşitlikçi partner hayalinin de ötesine ilerliyorlar. Yani 50/50 İlişkinin bağımsız bakış açısından kurtuluyorlar.

İlişkilerinde yaptıkları bu hatalar sayesinde Paul ve Leah sevginin bağlılık ve teslimiyetle inşa edilmesi gereken bir disiplin olduğunu anladı. Onlar yarı bağımlı ya da bağımsız rollerle kendi özlerinden uzaklaşmak yerine, birbirlerine Yakın İlişkiyle bağlanmak isteyen iki yetişkin.

Paul ve Leah kusursuz sevginin, cinsel birleşimin ve mükemmel güven sayesinde duygusal iletişimin o muhteşem tadını aldı. Artık geçmişe dönüp 50/50 İlişkinin bir iş anlaşması gibi sunduğu "eşitlikleri" istemiyorlar. Çünkü ikisi de bu tip bir ilişkinin Dişil ve Eril cinsel özlerini reddedeceğini biliyor.

Leah artık eşsiz Dişil mutluluğu, güzelliği ve sevgisiyle Paul'a hediyelerini sunmaktan ve onu katı zihninden ve bedeninden uzaklaştırmaktan korkmuyor. Paul de Leah'ın direncini aşmaktan, Eril sevgisinin gücü ve neşesiyle kendini tam anlamıyla ifade etmekten çekinmiyor. Çünkü Leah ve Paul artık eşsiz ve birbirinden farklı cinsel özlerini sergilemekten korkmuyorlar. Yakın İlişki içinde kendilerini özgürce ifade edebiliyorlar. Bir kadın ve erkek olarak birbirlerine bedensel, duygusal ve ruhani hediyelerini sunmakta özgürler.

50/50 İLİŞKİYE ULAŞMAK VE ÖTESİNE GEÇMEK

Ebeveynlerimizin ilişkilerinde şahit olduğumuz tatminsizlik, geçmişin rahatsız edici ve kabul edilemez cinsel rolleriyle yaşamak zorunda kalmak, kadınlar tarafından zor elde edilen eşitlik veya geçmiş ilişkilerimizden bize kalan zorlu dersler sonucunda günümüzde modern 50/50 İlişkinin başarılı bir seçim olduğunu düşünmeye başladık. Çoğu insan için 50/50 erkeklerin çok büyük ihtiyaçları olan ve kadınların değersiz sayıldığı geleneksel duruma göre daha tercih edilebilir.

50/50 İlişki, cinsel roller ve bağımsızlığa dayalı bir ilişki formuna göre gerçek bir ilerlemedir. Yakın ve tamamlayıcı ilişki yönünde atılması gereken bir adımdır. Bazı insanlar için 50/50 İlişki yakınlığın tadını çıkartmak için mükemmel bir seçim olabilir. İlişkilerinden yegâne beklentileri budur, sakin bir şekilde sevilmek, bağımsız kalmak ve düşük oranda cinsel tutku onlar için yeterli olabilir.

Oysa daha fazlasını isteyenler için bir adım ilerisi var. Daha Dişil ve Eril cinsel öze sahip olup bağımlı ya da 50/50 ilişkinin ötesine geçmek isteyen modern kadın ve erkeklerinin bir sonraki adımı Yakın İlişki. Bu sonraki adım kişinin cinsiyetinden dolayı gücünü kısıtlamaktan çok uzak. Aynı zamanda Dişil ve Eril cinsel özlerin farklı arzularından dolayı birbirlerini itmelerini de engelliyor.

Bu adım; kariyerinizi ilerletmek ya da 50/50 İlişkinin ortaklığını sürdürebilmek için belki de görmezden geldiğiniz kendi doğal Eril ya da Dişil cinsel özünüzü size yeniden sunuyor.

50/50 İlişkiyi deneyimlemek bir sonraki adıma geçebilmek açısından önemlidir. Bu ilişki formunun bir adım sonrasına geçebilmeniz için kendinizi ve finansal yaşamınızı yaratıcı bir şekilde yönetebiliyor olmalı, her zaman özgür bir bütün olarak ayakta durmalısınız.

Eski tarz ilişkilerle 50/50'nin ötesindeki ilişkiler arasındaki fark şudur:

Eski tarz Bağımlı İlişkide kültürel standartlar tarafından belirlendiği şekilde "erkek" ya da "kadın" gibi davranmaya zorlanırsınız. Oysa 50/50 İlişkinin ötesine geçtiğinizde kalbinizin derinliklerine iner, cinsel özünüzün o *eşsiz* hediyelerini sunmaya başlarsınız. Yani kültürel açıdan size tanımlanmış bir role bürünmek yerine; doğal Dişil ya da Eril kutbunuzla kendinize has bir şekilde dans edebilirsiniz. Sevgiyle bir bütün *olabilirsiniz*- sevgiye direnç göstermeyi bırakır kalbinizin mutluluğuyla gevşersiniz- ve ilişkinizde partnerinizle onu deneyimleyebilirsiniz.

Tamamen özgür olsaydınız nasıl yaşardınız? Sevginizi nasıl ifade ederdiniz? 50/50'nin ötesine geçtiğinizde kendinizi korkuyla geri çekilmek yerine sevginizin hediyelerini sunmaya adarsınız. Kalbinizin eşsiz çiçeklerini, cinsel özünüzü ve yaratıcı özgürlüğünüzün ifadelerini gösterirsiniz.

Günümüzde 50/50 İlişkiyi uygulayabilme motivasyonu o kadar yüksek ki, çok az insan doğal cinsel özlerinde gerçekten rahatlayıp eşsiz duygusal ve cinsel özlerinin Yakın İlişkide olduğu gibi korkusuzca akışta kalmasına izin verebiliyor. Aksine günümüz insanları geçmişin maço erkeklerine ve bastırılmış

kadınlarına göre daha dengeli olsalar da, yine de tatmin olmuyorlar.

İçsel dengeyi sağlamak ve 50/50 İlişkiyi başarabilmek adına sarf edilen iyi niyetli çabalar farkında olmadan ikili ilişkilerimizi nötr bir seviyeye taşıdı. Bunun sonucu olarak da Dişil ile Eril arasında var olması gereken dinamik oyunlardan yoksun kaldık. Gerçek duygularımızı yaşamak yerine sinemalarda, kitaplarda ve gizli rüyalarımızda göz yaşartıcı duygusal diziler ve vahşi tutkulu seks sahneleri içeren filmlerle avunuyoruz.

BÜTÜN BİR KİŞİ NÖTR SAYILMAZ

Eğer içinizde bir yerde ayaklarınızın yerden kesilmesini istiyor; güçlü ve güven veren bir sevgilinin hayatınıza girmesini arzuluyorsanız, o halde sizin Dişil cinsel özünüz daha fazla. Eğer içinizden partnerinizin size karşı daha açık olmasını, size arzuyla dolu bir tutkuyla karşılık vermesini istiyorsanız, o halde Eril cinsel özünüz daha yüksek.

Her an daha Dişil ya da Eril hareket etmekte özgürüz. Doğal cinsel özlerimiz konusunda tamamen güvende ve rahat olsak bile; bazı zamanlar daha Dişil ve diğer zamanlarda da daha Eril davranışlar sergilemekten hoşlanabiliriz. Ama bu uzun vadeli korkulara ve dirence dayalı olarak gelişen sahte cinsel karakterle aynı şey değildir.

50/50 İlişki isteyenlerin çoğu geçmişte yara almıştır, kendilerini iyileştirmeye ve içsel Dişil ve Eril özünü dengelemeye çalışır. Örneğin bir boşanma sonrasında partnerinizi emirlerinizi dinlemek için zorlayarak başka bir birlikteliği daha mahvetmek istemezsiniz. İşte bu nedenle Dişil enerjinizi geliştirerek güçlü yönlü Eril enerjinizi dengelemeyi öğrenirsiniz.

Ya da sonunda kaybedeceğiniz birine bağımlı olmak istemezsiniz. Bu kendinize olan güveninizi, maddi desteği de kay-

betmek demektir. Eril enerjinizi güçlendirerek Dişil enerjinize güvenmeyi öğrendiğinizde kendinizi disipline etme yetinizi de geliştirmiş olursunuz.

Geçmişteki ilişkilerde alınan yaralar sonucunda çoğunlukla kendimizi dengelemeye çalışırız. Bu sağlıklı bir harekettir. Tabii o dengeye çok uzun süre tutunmadığımız sürece... Aksi halde daha Dişil ya da Eril olmaktan çok Nötr öze geçmiş oluruz.

Eğer cinsel özünüz *gerçekten de* Nötr ise, doğal olarak benzerliklere dayalı, farklılıkların çekimi sonucu cinsel açıdan tutkulu olmak yerine arkadaşça bir ilişkiyi tercih edersiniz. Doğal özünüz Nötr ise, zamanınızın yarısını partnerinize maddi destek vererek geçirmekten gerçekten mutluluk duyabilirsiniz. Geri kalan zamanda da o size destek olacaktır. Ya da sorumlulukları ve masrafları tam ortadan ikiye bölebilirsiniz. Bir hafta çamaşırları o yıkar, sonraki hafta da siz. Kapanlardaki ölü fareleri bir hafta o toplar, diğer hafta siz...

Bazılarımız 50/50 İlişki formunu doğal cinsel özümüzün Nötr olmasından dolayı tercih ederiz. Diğerleri ise incinmekten korktukları için seçer.

Kendini korumaya dayalı 50/50 İlişkide çoğu zaman arkadaşlıkta başarılı olmaya çalışırız. Tutkulu bir Dişil ya da Eril cinsel öz sergilemek yerine Nötr (sahte) özde kalarak belirgin bağlar kurmak ve böylece eşitliği sağlamak isteriz. Sonucunda bizi birbirimize çekecek olan cinsel kutuplaşmanın canlı enerjisini yok ederiz.

Günümüz kadın ve erkeklerinin bütünlüğe ulaşabilmesi, eski rollerin güçlü ve güçsüz yönlerini aşabilmesi çok önemli bir konu. Eşitlik tabii ki gerekli... Ama bu bitiş noktası değil, bir evre olmalı. Adil olmak ve tarafsızlık, ilişki söz konusu olduğunda sadece ön koşullar olarak sayılabilir. Aslına bakarsanız çoğu modern kadın ve erkek için 50/50 İlişki sadece ve sadece istediklerine ulaşmak için kullandıkları bir basamak.

KÖLE OLARAK MI ÂŞIK OLARAK MI TESLİM OLACAKSINIZ?

Çoğumuz 50/50 İlişkinin ötesine adım atmaktan korkar. Sınırlardan vazgeçmek, tamamen savunmasız sayılabileceğimiz kadar güvenmek risklidir. Oysa savunmasız olmak Yakın İlişkide açık kalplilikle sunacak ve alacaksak kesinlikle gerekli bir noktadır. Hepimiz daha önce incitildik, hiçbirimiz bir daha aynı şeyleri yaşamak istemez. Ama gerçek şu ki, **yine *incitileceğiz*. Kalbinizi tamamen açtığınızda, sevginize karşılık vermeyecek kişiler tarafından incitilmeye de açık olursunuz.** Bunlar sevgili, eş, çocuklar, ebeveynler ve arkadaşlar olabilir. Ama aynı zamanda başka bir şeye daha açık sayılırsınız. Kendinizi korumayı bıraktığınızda, kendinizi sevginin en güçlü ve yüce formunu almaya ve vermeye de açmış olursunuz.

Çoğumuz sadece "kendinden geçtiği" seks deneyimleri yaşamıştır. İki kişi arasındaki sevgi ya da zevk o kadar güçlü bir şekilde akar ki, o anı hatırlamak bile kalplerinizi sonsuza dek ateşleyebilir. Belki de partnerimizle kendimizi bir bütün olarak hissederiz. **Sanki vücutlarımız tek bir kalbin içinde eriyip zevkle atar...** Ya da sevgimiz parlak bir ışık gibi bizi aydınlatır. Veya vücudumuzda inip çıkan heyecanlı o enerjiyi hissederiz.

Kendimizi o kadar çok sevgiyle dolmuş hissederiz ki, sınırlarımız sessizce patlar ve yıkılır.

O anlarda her *ne* hissetmiş olursak olalım; kendimizi savunmada, kapalı ya da dirençli *hissetmediğimiz* bir gerçek... Bu tarz bir sevgi ancak açık kalpten çıkabilir.

Bu coşkulu sevgi ve birlik duygusunu içinde seks bulunmayan bir an da yaşayabiliriz. Belki bu bütünlük duygusunu bir bebeğin gözlerinin içine bakarken hissettiniz. Ya da muhteşem bir gün batımına ya da karlarla kaplı bir dağ manzarasına bakarken adeta kendinizi unuttunuz. Bazılarımız ruhani yazılar okurken, dua ederken ya da meditasyon yaparken o kutsal birlik duygusuna erişmiş olabilir.

İster cinsel, ister çocuklarımızla geçirdiğimiz, doğada olduğumuz ya da dua ettiğimiz anlar olsun; kendimizi korumayı bırakmak zorundayız. Kendimize bir şeyle, bir kişiyle ya da İlahi Mevcudiyetle derin bir birlik olabilme şansını sunmak zorundayız.

Yakın İlişkiyi uyandırmanın anahtarı teslim olmak, gardınızı düşürmektir. Bu aynı zamanda direncin de zıt halidir. Ama çoğumuz ilişkilerimizde eşitlik elde edebilmek adına çok emek harcadığı için kendimizi tamamen teslim etmeye korkuyoruz. Sadece bir anlığına bıraksak bile elde ettiğimiz avantajları kaybedeceğimizi düşünüyoruz.

"Çok fazla sevmekle" ruhani coşkunluğa teslim olmak arasındaki fark nedir? Bu aynı zamanda bir köleyle özgür bir sevgili arasındaki farktır. Bu sizin sevgi *almak* mı yoksa sınırlar olmaksızın sevgi ***olmak*** mı istediğinizin ayrımıdır. Bu Bağımlılık ile Yakın İlişki arasındaki o özel **andır.**

Ve bu farklılık özellikle teslim olmaya hazır olmayan insanlar tarafından yanlış anlaşılır. Onlara göre kendini bırakmak olumsuz ve hatta zayıflığı işaret eden bir harekettir. Ama

kendilerini aşka ve sevgiye teslim etmek isteyenler bekler. Bir kölenin teslim olduğu doğrudur, ancak aynı şekilde özgür ve coşkulu bir sevgili de teslim olabilir. Ve aralarındaki fark çok önemlidir. Bu, korkusuz ve bağımsız olduğunuz ya da birliğinizin farkına vardığınız için teslim olduğunuzu gösteren bir farktır. Unutmayın ki, her bir ilişki aşaması -Bağımlı, 50/50 ve Yakın İlişki- aynı zamanda bir ilişki şeklidir. Bir şekilden diğerine kayabilir, ilişkinin genel yapısı her ne olursa olsun bazı zamanlar değişik yaklaşımlar sergileyebiliriz.

Bunu daha iyi anlayabilmek için Paul ile sevişen Leah olduğunuzu hayal edin. O coşkulu sevişmenin bir anında, "Seninim! Beni al! Ne istiyorsan onu yap!" dediğinizi varsayalım.

Acaba bu bir Bağımlılık ve güçsüzlük göstergesi mi? Yoksa iyi planlanmış bir 50/50 eşitliği mi? Ya da Yakın İlişkideki mutlu bir teslimiyet anı mı? Coşkulu bir teslimiyetle acılı uysal bir kendini reddetme arasındaki farkı biliyor muyuz?

Eğer Bağımlılık anındaki Leah olup kendinizi iyi bir eş olmaya şartlasaydınız, içinizdeki Eril ses sessiz kalacaktı. Hatta duyulmayacaktı bile. Diğer yandan Dişil iç sesiniz "Sevgiyi hissetmek istiyorum. Paul bana sımsıkı sarıldığında arzulandığımı hissetmek istiyorum. Söylediği her şeyi yapacağım, böylece beni her zaman sevecek," diyebilir.

Eğer 50/50 anında Leah olsaydınız, içinizdeki Dişil ve Eril seslerin ikisi birden özgürce konuşabilirdi. 50/50 bir anda, önceliğiniz eşitliktir. Her şeyin 50/50 eşit olması gerekir.

Dişil iç sesiniz, "Kendimi bırakmak istiyorum. Onun kollarında böyle savunmasız olmak iyi geliyor. Ama ona güvenebilir miyim? Gücümü bir kenara mı bırakıyorum? " diyebilir.

Eril iç sesiniz ise; "Kontrolümü kaybetmek istemiyorum. Kendi yönümü çizmek istiyorum. Bana patronluk yapabilirmiş

gibi hissetmesini istemiyorum. Bu gecelik istediklerini yapabilirim ama yarın onun benim istediklerimi yapması gerekiyor. Ancak o zaman 50/50 adil bir ilişkiye sahip olabiliriz," diyecektir.

Eğer Leah'ın yerinde olup Yakın İlişki anını yaşıyor olsaydınız; sevginizi sınırlamazdınız. Derin bir bütünlük ve savunmasız kalbinizi her şekilde ifade edebilmek için tüm dirençlerinizden vazgeçmiş olurdunuz.

Bu noktada Dişil iç sesiniz, "Ah, Paul'un sevgisini biliyorum ve onu en derinlerimde hissetmek istiyorum. Ona kendimi olabildiğince açmak ve sevgisini kalbimin derinliklerinde hissetmek istiyorum. Kalbimden akan sevgiye ve onun coşkusuyla sınırlar olmaksızın açılabileceğime güveniyorum. Kendimi sevginin akışına teslim ediyorum. *Ben* sevginin kendisiyim," derdi.

Eril iç sesiniz ise, "Gevşemek, serbest bırakmak ve Paul'a güvenmek ne kadar büyük bir keyif. Hissettiğim bu sevgiye güvenebilir, onun tadını çıkarabilirim. Çünkü şu an aramızda akıp giden bu derin sevginin gerçekliğini hissedebiliyorum," diyecekti.

Bağımlılık anında, Leah kendi ihtiyaçlarından vazgeçip Paul'un alanına girerek sevgiyi kazanabileceğini düşünüyor 50/50 anında, kendi bağımsızlığını dikkatli bir biçimde koruyor ve tamamen teslim olmuyor. Oysa Yakın İlişki anında Leah Paul'a değil, *sevginin kendisi olarak* doğruca sevgiye teslim oluyor. Bütün vücudu, kalbi ve zihniyle bu teslimiyetin ve sevginin tadını çıkartıyor. Bunu anlayabilmek çok önemli: Leah'ın sevginin gücüne açılması hediyelerinin hem *kendisine* hem de Paul'a sunulmasını sağlıyor.

Yakın İlişkide Leah'ın teslimiyeti Paul'un ayrı olma hissiyatından uzaklaşması ve derin sevgiyle hareket edebilmesi için bir davettir. Leah'ın teslimiyetinin hediyeleri Paul'u Eril dünyasının ötesine çeker. Leah'ın Dişil hediyeleriyle Paul kendini onun kalbine ve sevgisinin akışına bırakır. Pozisyonunu korur, aynı Leah'ın teslimiyetini koruması gibi...

Ayrılıkları önce savunmasız bir kucaklaşmaya dönüşür. Ardından birbirlerinin dokunuşlarıyla kaybolurlar, böylece Leah ve Paul birbirinin kalbinde eriyip tek bir bütün halini alır. Öyle ki, kendilerini unutup sınırlar olmaksızın sevginin kendisi haline gelirler.

Paul kendini sevgiye Leah kadar derinlemesine teslim edemeyebilir. Ancak iki durumda da, Leah'ın Yakın İlişki öğretisi ona sevgiden uzaklaşmamayı ve geri çekilmemeyi öğrettiği için derin bir nefes alıp vücudunun her bir hücresini rahatlatabilir ve sevgisinin bir ışık gibi parlamasına izin verebilir. Leah içine kapanmak yerine nefesini ve bedenini açmayı ne kadar deneyimlerse, o kadar çok sevginin akabileceği bir araca dönüşebilir. Gerginliğini üzerinden atıp sevgiye güvenmeyi ne kadar çok tercih ederse; eski yaraları o kadar çabuk iyileşir ve dirençleri yıkılır. İşte Leah bu adımlar sayesinde, Paul ile gelecekteki ilişkilerinde yaşayabilecekleri değişimlerden bağımsız olarak kalbini Yakın İlişkinin hediyelerine her daim açabilir.

YAKIN İLİŞKİ NASIL GÖRÜNÜYOR?

Yakın İlişki öğretisinde partnerler her geçen gün birbirlerine sevgiyle sunabilecekleri gerçek hediyelerini keşfederler. Yakın İlişki, kadının *kadınsı* ve erkeklerin de *erkeğin görevi* olarak kabul edilen hediyelerini sunması nedeniyle Bağımlı İlişkinin eski bir tarzı gibi *görünebilir.* Ya da erkek ve kadın tüm sorumlulukları ortadan ikiye bölüp evin işlerini, aile ve finansal sorumlulukları eşit bir biçimde paylaştığı için 50/50 İlişki *gibi de* gelebilir.

Veya Yakın İlişki kadın iki sevgiliyle birlikte ve erkek de ayın altı ayını Tibet'teki bir manastırda geçirirse göze bu kez de *tamamen farklı* gelebilir.

Yakın İlişki öğretisi söz konusu olduğu zaman çok az modelimiz var ve bazı insanlar bu öğretideki çekimi anlamayabilir.

Bağımlı İlişkide erkekler ve kadınlar cinsel, finansal ve ailevi güvenliği daha büyük bir öz-bütünlük ve öztatmin adına kaybetme riskini tam olarak anlamayabilir. Aynı şekilde 50/50 İlişkideki kadın ve erkekler, Yakın İlişkideki sınırsız bir sevgiyle her alanda ve ilişkide kişisel tatmini yaşamak için *her şeyi* riske atmayı anlamsız bulabilir.

Eğer bir kadın kendini Yakın İlişki öğretisine adarsa; sadece kendini gerçeklere adamış bir erkeğe güvenebilir. Aksi halde kendisine ait olsa bile, güzel bir kadının gülüşüyle gerçek yolundan şaşabilecek bir erkeğe nasıl güvenebilir ki?

Eğer bir erkek kendini Yakın İlişki öğretisine adarsa; kendini kutsal sevgiye teslim etmeye istekli bir kadına güvenebilir. Ve bu o kadının tamamen "kendisine ait olmaması" anlamına gelse bile... Kadınının kendini adamasına, evrene ya da kutsal aşka açık kalplilikle yaklaşmasına şahitlik ederek baştan çıkabilir. Kadının 50/50 iyi yaşam paylaşımı yerine, ortak bir hayata bağlanmasına güvenebilir.

Yakın İlişkideki çiftler yaşamlarındaki sevgi ve özgürlüğü arttırmak için hissederek hareket edecektir. Sadece kendilerini tatmin etmek ya da ortak yol çizmekten öte, birbirlerine gerçekten hizmet edecek yolları tercih ederler. İster daha Dişil, Eril ya da Nötr olsun, gerçek cinsel özlerinde rahatlar ve birbirlerine içlerinden gelen hediyelerini sunabilirler. Ve bu hediyeleri sunarken gözlerinde Bağımlı ya da 50/50 İlişki yaşayan çiftlerin sahip olduğu endişeleri taşımazlar.

SPONTANE SEVGİNİN RİSKLERİ

Bağımlı İlişki güç savaşları, baskı ve cinsel rollerle ilgilidir. "Bana ne yapacağımı söyleyemezsin! Canım ne isterse onu yapacağım!" Burada önemli olan sevginin hediyelerini sunmaktansa kimin dediğinin olacağıdır.

50/50 İlişki paylaşım, eşitlik, ortak paylaşımın getirdiği sorumlulukları ve rolleri başarabilmekten geçer. Bu nedenle özgürce sunulan hediyelerin yerini iletişim alır. Örneğin, kadın sinirlenip odasına gider, kapısını kapatır ve "Beni rahat bırak," der. Bu tepkinin üzerine erkeğin sevgisi onu nasıl hareket ettirirse etsin, kadından uzaklaşıp ona istediği alanı sunması gerekir. Eşitliği koruyabilmek için çiftlerin birbirlerinin sözlerine ve sınırlarına saygı göstermesi gerekir.

50/50 ilişkideki bir erkek fazla maço olamaz. Bu nedenle Eril gücünü bastırır; kalbi aksini yapmasını söylese de, partnerinin taleplerini takip eder. En derindeki arzularının peşinden gitmekten korkar çünkü ısrarcı olmaktan çekinir.

50/50 ilişkideki kadın kendini savunmasız bir pozisyona düşürmemek ve taciz edilmemek için her zaman dikkatli olmak durumundadır. Kalbi tamamen açılmaya hazırken bile asla gardını tamamen indirmez. Erkeği-

ni sevebilir ama teslim olmak ve güvenmekten korkar. Çünkü güvenlik ve özgürlük duygusundan vazgeçmek istemez.

Yakın İlişkide ise, birbirinden ayrı çiftlerin sözde iletişimleri yerine sevginin gizemli gücüne teslimiyetten daha önemli başka bir şey yoktur. Bu ilişki formunun özünde sınırları aşmak ve sevginin spontane bilgeliğine güvenmek yatar. Örneğin, eğer bir kadın odasına gidip kapısını kapatırsa ve erkeğinin tek isteği onu sevgiyle kucaklamaksa; erkek sevgisine güvenip odanın ve kadının kalbinin kapalı kapısını açmalı mıdır? Bu riskli bir hareket olsa da, alternatifler ne olabilir?

Hepimiz bir gün öleceğiz. Sevdiğimiz herkes bir gün ölecek. Onların kokusu, sıcaklığı, gülümsemesi sonsuza kadar gitmiş olacak. Yalnız kalacağız ya da biz de bir gün öleceğiz. Herhangi bir kucaklama, bizim son sarılmamız olabilir. Neden sevgimizi saklayalım? Eğer şu an aldığınız nefes son nefesiniz olsaydı, sevdiklerinize hangi hediyelerinizi sunardınız? Sizi şu an durduran ne?

6

AŞK & ÖZGÜRLÜK ARAYIŞI

ARAYIŞ

Hepimiz bir şeyler kazanmak isteriz. Bazılarımız para kazanmak ister. Bazılarımız bir hayat boyu bize destek olacak bir sevgili arar. Arayışımız her ne olursa olsun; bir kez elde ettikten sonra ise artık hayatımızın farklı olacağına inanırız. Arayışımızın son bulmasıyla gevşeyeceğimizi ve ödülümüzü kazandığımızı düşünürüz. Oysa hepimizi bekleyen bir sürpriz vardır: Ödülümüzü sonsuza dek kazanmış olmak pek de mümkün değildir. Yakın İlişki öğretisindeki anahtar bir keşif asla kazanamayacağımızı, aksine sadece çözülebileceğimizi gösterir. Ve bu çözülme anında geriye kalan aslında her zaman umut ettiğimiz şeydir: sınırsız bir sevgi, çaba göstermeden kendiliğinden var olan zengin bir benlik.

Bu keşfi yapabilmek için hâlihazırdaki arayışımızı kavramamız gerekiyor. Ve Yakın İlişki öğretisini hayata geçirebilmek için Dişil ve Erilin arayışlarını farklı yollardan sürdürdüklerini anlamalıyız. **Eril özgürlüğü arar. Dişil ise sevgiyi...** Kendi ve partnerimizin arayışını kavrayarak kendimizi Yakın İlişki öğretisine hazırlamış oluruz.

Her birimiz, kadın ve erkek aynı olmak üzere Dişil ve Eril enerjiler sergileriz. Bununla birlikte erkeklerin çoğunluğu Dişile göre daha Eril ve kadınların çoğu da Erile göre daha fazla Dişil enerji sergiler. Tabii ki istisnalar da bulunur. Ancak bu kitaptaki örneklerle birlikte erkeklerin ilişkilerinde daha Eril

enerji ve kadınların da daha Dişil bir enerji sergilediği mantığından ilerleyeceğim. Erkeğin daha Dişil ve kadının daha Eril bir enerji sergilediği homoseksüel biseksüel ve heteroseksüel ilişkilerde ise; Dişil ve Eril enerjinin dinamikleri aynı olabilir, ancak örnek karakterlerin cinsiyetleri farklılık gösterecektir.

ERİL NASIL GELİŞİR?

Erilin ana arayış tarzı savaşçı, kahraman ya da öngörülü olmaktan geçer. Eril belirli bir hedefe yönelmiştir, özgürlük vizyonuyla hareket eder. Yoluna çıkan engelleri Eril enerjisiyle ortadan kaldırır. Onu özgürlüğe giden yolundaki amaçlarından hiçbir şey alıkoyamaz. Diğer yandan**, erkeklerin hepsi özgürlük arayışlarında Eril enerjilerini aynı şekilde kullanmazlar.**

Bir erkeğin özgürlük arayışı onun tipik olarak hayatının üç aşamasında değişen öncelikli ihtiyaçlarına bağlıdır. Nasıl önceki bölümlerde ilişkileri üç aşamada -Bağımlı, 50/50 ve Yakın İlişki- sınıflandırdıysak; bir erkeğin ihtiyaçlarını gelişiminin üç aşamasıyla açıklayabiliriz.

Birinci aşamanın ihtiyaçları yemek, para, seks, güç ya da ün gibi şeyler elde etmek üzerinedir. Birinci aşamadaki bir erkek kadınıyla Bağımlı İlişki kurmaya eğilimlidir.

İkinci aşamanın ihtiyaçları kendini geliştirme, gerçeklik, iç bilgeliğinizle bağlantıda olmak ve dünya üzerinde kendi Cennet Bahçesini yaratmakla ilgilidir. İkinci aşamadaki bir erkek kadınıyla 50/50'ye dayalı bir ilişki kurmayı tercih eder.

Üçüncü aşama kendini tanımlamayı bırakmak, bitmek bilmeyen tamamlanma arayışına son vermek, sınırları aşıp kendini, içinde yükselip çözülebileceği bir aşka teslim etmekle

ARAYIŞ

Hepimiz bir şeyler kazanmak isteriz. Bazılarımız para kazanmak ister. Bazılarımız bir hayat boyu bize destek olacak bir sevgili arar. Arayışımız her ne olursa olsun; bir kez elde ettikten sonra ise artık hayatımızın farklı olacağına inanırız. Arayışımızın son bulmasıyla gevşeyeceğimizi ve ödülümüzü kazandığımızı düşünürüz. Oysa hepimizi bekleyen bir sürpriz vardır: Ödülümüzü sonsuza dek kazanmış olmak pek de mümkün değildir. Yakın İlişki öğretisindeki anahtar bir keşif asla kazanamayacağımızı, aksine sadece çözülebileceğimizi gösterir. Ve bu çözülme anında geriye kalan aslında her zaman umut ettiğimiz şeydir: sınırsız bir sevgi, çaba göstermeden kendiliğinden var olan zengin bir benlik.

Bu keşfi yapabilmek için hâlihazırdaki arayışımızı kavramamız gerekiyor. Ve Yakın İlişki öğretisini hayata geçirebilmek için Dişil ve Erilin arayışlarını farklı yollardan sürdürdüklerini anlamalıyız. **Eril özgürlüğü arar. Dişil ise sevgiyi...** Kendi ve partnerimizin arayışını kavrayarak kendimizi Yakın İlişki öğretisine hazırlamış oluruz.

Her birimiz, kadın ve erkek aynı olmak üzere Dişil ve Eril enerjiler sergileriz. Bununla birlikte erkeklerin çoğunluğu Dişile göre daha Eril ve kadınların çoğu da Erile göre daha fazla Dişil enerji sergiler. Tabii ki istisnalar da bulunur. Ancak bu kitaptaki örneklerle birlikte erkeklerin ilişkilerinde daha Eril

enerji ve kadınların da daha Dişil bir enerji sergilediği mantığından ilerleyeceğim. Erkeğin daha Dişil ve kadının daha Eril bir enerji sergilediği homoseksüel biseksüel ve heteroseksüel ilişkilerde ise; Dişil ve Eril enerjinin dinamikleri aynı olabilir, ancak örnek karakterlerin cinsiyetleri farklılık gösterecektir.

ERİL NASIL GELİŞİR?

Erilin ana arayış tarzı savaşçı, kahraman ya da öngörülü olmaktan geçer. Eril belirli bir hedefe yönelmiştir, özgürlük vizyonuyla hareket eder. Yoluna çıkan engelleri Eril enerjisiyle ortadan kaldırır. Onu özgürlüğe giden yolundaki amaçlarından hiçbir şey alıkoyamaz. Diğer yandan, **erkeklerin hepsi özgürlük arayışlarında Eril enerjilerini aynı şekilde kullanmazlar.**

Bir erkeğin özgürlük arayışı onun tipik olarak hayatının üç aşamasında değişen öncelikli ihtiyaçlarına bağlıdır. Nasıl önceki bölümlerde ilişkileri üç aşamada -Bağımlı, 50/50 ve Yakın İlişki- sınıflandırdıysak; bir erkeğin ihtiyaçlarını gelişiminin üç aşamasıyla açıklayabiliriz.

Birinci aşamanın ihtiyaçları yemek, para, seks, güç ya da ün gibi şeyler elde etmek üzerinedir. Birinci aşamadaki bir erkek kadınıyla Bağımlı İlişki kurmaya eğilimlidir.

İkinci aşamanın ihtiyaçları kendini geliştirme, gerçeklik, iç bilgeliğinizle bağlantıda olmak ve dünya üzerinde kendi Cennet Bahçesini yaratmakla ilgilidir. İkinci aşamadaki bir erkek kadınıyla 50/50'ye dayalı bir ilişki kurmayı tercih eder.

Üçüncü aşama kendini tanımlamayı bırakmak, bitmek bilmeyen tamamlanma arayışına son vermek, sınırları aşıp kendini, içinde yükselip çözülebileceği bir aşka teslim etmekle

ilgilidir. Üçüncü aşamadaki bir erkek kadınıyla Yakın İlişki öğretilerini temel alarak bir ilişki kurabilir.

Eril güç, söz konusu erkek için hangi ihtiyaçların önemli olduğuna bağlı olarak farklı görünebilir. Örneğin, birinci aşamadaki bir erkeğin özgürlük arayışı kendini bir şeyler elde etmek olarak gösterir. Arayışı bir şey elde etmeye dayalı olduğundan biri ona bir beyne, sevgiliye ya da herhangi bir şeye sahip olmadığını söylediğinde kırılır. Birinci aşama erkeği kazanç odaklıdır. Özgürlüğü de *elde etmesi* gereken bir şey olarak görür. Kendi tamirhanesini hayal eden bir oto tamircisidir. New York borsasında bir yırtıcıdır. Mercedes marka araba ve metrese sahip bir doktordur. Sonuç olarak amaçları bedeninin ve yaşadığı anın dışında olan bir erkektir ve o hedeflere her ne olursa olsun ulaşır. Birinci aşama zaferleri kutsal görünen objeleri -para, araba, ülke- elde etmeye dayalıdır.

İkinci aşama erkeği birinci aşama erkeğinden farklıdır. İkinci aşama erkeği rakiplerini yok etmek için değil, kendi sınırlarını aşmak için çabalar. Bir şeyi daha fazla elde etmekten çok olduğu kişiyi daha iyi hale getirmeyi amaçlar. O daha *fazla* değil, daha *iyisini* ister. Özgürlüğü bir şeyler elde ederek ya da güç gösterisi yaparak değil kendini ve dünyayı değiştirerek arar.

İkinci aşama erkeği kendi şeytanlarıyla savaşır ve dengeli ve bütün olarak zaferle çıkar. Yükseklik korkusu varsa, hava dalışı yapar. İlişkiler konusunda çekingense çocukluğunda geliştirdiği sınırları aşmak için terapi alır. Felsefe ya da ezoterik ruhani bilgiler aracılığıyla kendini kavrama şeklini değiştirmeye çalışır. Dışarıdaki dünyayı bir savaş alanından Cennet Bahçesine dönüştürmek ister. Birinci aşama erkeği *elde etme* kahramanıyken, ikinci aşama erkeği *dönüşüm* kahramanı olmayı tercih eder.

Diğer yandan ikinci aşama erkeği tuhaf bir şekilde kandırılmıştır. En azından birinci aşama erkeği ne istediğini bilir: çok para ve büyük göğüsler! Oysa ikinci aşama erkeği boşluğunu ve ihtiyaçlarını kendinden bile saklar. 10 yıl boyunca meditasyon yapar, Asya ve Hindistan'ın tamamını dolaşır, sertifikalı bir aikido ustası ve fizyoterapist olsa bile sonunda esaslı hiçbir şey değişmemiştir. Hâlâ kendini tamamlanmamış hisseder.

Hayat eskiye nazaran daha kolaydır ama yine de kendisini özgür hissedemez. Hâlâ kendi korkularıyla sıkışıp kalmıştır. Ölüm, ayrılık ve başarısızlık korkuları onu sınırlar. Daha da kötüsü artık yaşlıdır, bir zamanlar sahip olduğu o kararlılık enerjisinden geriye pek de bir şey kalmamıştır. Dünyada kendine konforlu bir alan yaratmıştır. Ve bunu itiraf etmekten utansa bile, daha fazla riske atılmak istemez. Ama başka çaresi de yoktur. Git gide gelişen Eril enerjisi onu hayatına iyicene bakmaya ve gerçeklerin sonuçlarıyla yüzleşmeye iter.

İkinci aşama erkeği birden gözlerini açar ve hayatı olduğu gibi görür. Kendi durgunluğunu, korkularını hisseder ve içten içe yanmaya başlar. Ustalaşmak için üzerinde onca emek harcadığı benliği artık onu sıkar. Bir zamanlar çok kolay görünen hayatı artık sıkıcı bir yük gibidir. Tüm bunları bırakıp gitmekten korksa da, boğazındaki düğüm her geçen gün daha da dayanılmaz bir hal alır.

Bu oldukça umutsuz bir durumdur. Kesinlikle tatmin olmaz. Umutların yıkılması ve bu anlamsızlık onu uçurumun kenarına iter. Ve başka çaresi yoktur. Kendini bilinmezliğe bırakır. Krize yenik düşerken kendi kendine yetebilme enerjisi ve kendine verdiği değer sıfırı görür.

Bu acılarına teselli bulmayacağı bir seviyede kalır, sıfır noktasında bile açık kalpli bir savaşçı olmaya devam ederse bir mucize belirebilir. Çünkü erkek artık kendini tüm sahte des-

teklerden arındırmıştır. Kendi dışında başka bir şeye ihtiyaç duyma aşamasını geçmekle kalmamış, içindeki bir şeylere bağımlı kalma aşamasını da atlatmıştır.

Bakmadan ve denemeden bir yaşam gücü kendini göstermeye başlar. Bu aynı zamanda kalbinin atışlarını sağlayan, düşüncelerini yönlendiren ve geceleri rüyalarını aydınlatan ışıkla aynı gizemli güce sahiptir.

Erkek hayatının başkaları ya da kendi bitmez bilmeyen düşünceleri tarafından yönetilmesinden vazgeçtiği için artık kendini başka bir güce açmaya başlar. Yani gerçeğin gücüne... Her zaman onunla birlikte yaşamış ve şimdi de yaşamaya devam eden güce. Bu güce her ne isim verirse versin; bu onun içindedir.

Arkadaşları ve tüm inançları onu hayal kırıklığına uğrattığında sahip olduğu gerçek kişidir. Geceleri rüyalarına, gündüz ise düşüncelerine ve hareketlerine şahitlik edendir. Tüm deneyimleri boyunca sahip olduğu varlık ya da bilincin gücüdür. Aslında her zaman var olduğu ama hiçbir şeyi kontrol etmeyen kişidir.

Bu kriz döneminde erkek iç ve dış dünyasının kontrolü dışında olduğunu ve ölümün kaçınılmazlığını fark eder. Böylelikle elinden gelen yegâne şeyi hayata geçirir. Teslim olur, tüm iç ve dış deneyimlerini onları yaratan, ayakta tutan ve eriten tek bir güce kurban eder.

Üçüncü aşamadaki erkek huzuru işte bu bütünlüğün gücünde bulur. Gücün *kendisi olarak*, onunla yaşar. Böylece hareketleri de gerçeklere dönüşür. Sevginin bütünlüğü yuvasıdır.

Üçüncü aşama erkeği yuvasını unutup geçici olarak arayışına geri döndüğü her sefer aynı anda uyanır. Yani yaşadığı anda! Ve o anın her zaman kendi kendine belirdiğini kavrar.

O an erkeğe bağlı ya da ondan bağımsız değildir. Ama onu da içine alarak birlikte yükselecektir.

Erkeğin arayışı her zaman sevginin birliğinde çözülecektir. Özgür bilincin o an yükselmesiyle erkek de gelişmiş olur. Olgun bir üçüncü aşama erkeği, doğasının özgürlüğün kendisi olduğunun bilincindedir.

DİŞİL NASIL GELİŞİR?

Bir Dişilin önceliği sevgiye açılmaktır. Dişil besler, yaşam verir ve şehvetli neşesiyle dans eder. Diğer yandan bazen Dişil enerji çok vahşi, şiddetli ya da karmaşık olabilir. Dişil parlayabilir ya da karanlık ve gizemli görünebilir. **Dişil enerjinin kendisi yaşamın gücüdür. Doğanın iyileştirici gücü, dünyanın can veren gücü olduğu kadar yarattığını yok eden yıkıcı güç de Dişildir.**

Dişil güç hedef odaklı ya da yönlü değildir. Yani **Dişil kahramanımız engelleri aşan bir savaşçı olmaz. Aksine kapıları sevgiyle açan bir tanrıçadır.** Eril bir savaşçı özgürlük ve gerçeklik yolunda karşısına çıkan engelleri parçalara ayırırken; Dişil tanrıça sevgisiyle parıldar ve kalplerde yepyeni kapılar açar.

Erilin başlıca savaşı kendisiyledir. Kendi korkularının ötesine geçip bilinmeyen topraklarda ustalaşmaya çalışır. **Dişil ise sevgiye olan ihtiyacıyla hareket eder.** Aynı zamanda kalbindeki sevgiyi serbest bırakabilme arzusunu da taşır.

Dişilin yaşamı açılmak, sevmek, sevgi vermek ve almak üzerinedir. Aşk ilişkilerindeki en büyük acısı ve zevk genellikle partneriyle ilgili olmakla birlikte bazen çocukları, arkadaşları ya da Tanrıyla olan ilişkisini de içerebilir.

Eril özünde özgür bilincin içinde çözülene dek yalnızdır. Dişil ise özgür aşkın içinde çözülene dek ilişki oyununun içinde kalır. Eril savaşçı gerçeğin kılıcıyla hareket eder. Dişil tanrıça ise sevginin bahçesinde dans eder.

Nasıl birinci aşamadaki bir erkek her zaman daha büyük bir kılıç arıyorsa; birinci aşamadaki kadın da her zaman –vermek ve almak için- daha fazla sevginin peşindedir. İlişkisi yürümediği zaman bunun kendi hatası olduğunu düşünmeye başlar. Belki de yeterince sevgi vermiyordur. Ya da fazla sevgi bekliyordur. Belki de ilişkiye bir şans daha vermelidir.

Kadının motivasyonu sevgidir. Ve birinci aşamadaki kadın bunu elde etmek için her şeyi yapar. Kendi ihtiyaçlarından, gücünden ve otoritesinden vaz geçer. Çocukları, eşi ya da öğretmeni için sevgi olduğuna inandığı ihtiyaçları adına feragat edebilir. Hayatına sevgi dokunduğu zaman ona kendini açar, enerjisiyle birlikte akar. Kadın kendi ihtiyaçlarını, gücünü ve kimliğini kabullenmekte zorlanır çünkü sevgi elde edebilmek umuduyla kendini fazlasıyla açıp sınırlarını aşmıştır.

Kendi merkezinden uzaklaşan birinci aşama kadını bu kez gerçek sevginin yerini alması için taklitlerin peşine düşer. Boşluktaki kalbini doldurmak için dondurma, çikolata ve kurabiye tüketir. Diziler seyreder ya da aşk romanları okur.

Gerçek sevgi her zaman gözüne uzak görünür. "Belki de ben sevilmeyi hak etmiyorum," diye düşünür. Ona potansiyel sevgi sunabilecek her şeyi dener. "Belki *bu ilişkide* bir şansım olabilir. Bana zarar veriyor olsa da, bence o değişebilir. Sadece beni sevdiğini söylemesini istiyorum."

Sonunda acısı dayanılmaz bir hal alır. Artık potansiyel sevgi değişimi için bir şey yapmaz hale gelir. Kimliğinden ve kişisel ihtiyaçlarından vaz geçmez. Yakın bir ilişki kurmak istese bile,

gardını düşürmemeye kararlıdır. Bu, ikinci aşamadaki kadındır. Yani geçici olarak kendini sevmeye odaklanmış kadın...

Nasıl ikinci aşama erkeği yaşamını elde etmek yerine kendi gelişimine adıyorsa; ikinci aşama kadını da sevgi görebilmek umuduyla ihtiyaçlarından vazgeçmek yerine kendini sevmeye yoğunlaşır. Aynı ikinci aşama erkeğinin kendisi dışındaki olay ve insanlara bağımlı olmadığı gibi o da artık bir başkasının sevgisine bağımlı değildir.

Bu aşamadaki kadın aynı aşamadaki diğer kadın arkadaşlarıyla vakit geçirir. Artık bir erkeğe ihtiyacı yoktur. Kendini Bağımlı İlişkiden kurtarmak için özündeki Eril enerjiyi geliştirir. İhtiyaçlarını net bir şekilde ifade etmeyi, odaklanmayı, kendini bir başkasının gözlerinden değil, kendi sevgi dolu gözlerinden görebilmeyi tercih eder. O kendi başına bir bireydir. Ve kendi sorumluluğunu üstlenmiştir.

Feminist ses, ikinci aşamadaki kadının düşünce seslerinden sadece biridir. Onun özgür kadınlığını diğer kız kardeşleriyle birlikte kutlar. Kültürel bir değişimle birlikte, erkekleri takip eden kadınlar kendi iç seslerini dinlemeyi ve hayatlarına yön vermeyi öğrendiler. Artık bir erkeğin önderliğine ihtiyaç duymuyorlar. Ve kendilerine lider olma şansını tanıyorlar. Bu tarz kadınlar kendilerini sadece erkeklerden değil, kişilikleriyle ilgili şüphelerden de özgür kılmıştır.

İkinci aşamadaki kadınlar aynı erkekler gibi bağımsız, kendi sorumluluğunu alabilmiş ve hem iç hem de dış değişime açık kişilerdir. Aslına bakarsanız bu aşamadaki kadın ve erkekler birbirine çok benzer. Her iki cins de kişisel sorumluluklarını almaya odakladır. Kişisel sınırlara saygı gösterir ve kendini tanımlamaya ilgi duyarlar.

Ve işte tam da bu nedenlerden dolayı 50/50 İlişki yaratmayı arzularlar.

Teslim olma ve *kendini kurban etme* düşünceleri ikinci aşama kadın ve erkeklerinin tüylerini diken diken edebilir. Bu aşama kişisel güç, kendi kendini onaylama ve bireyler olarak ayağa kalkmakla ilgilidir. Güçlü, değerli ve bağımlı olmayan bireyler olmak demektir. İkinci aşamadaki kadın ve erkek yüksek sesle şunları söyleyebilir: "Hiçbir ilkeyi takip etmiyorum, ben kendi istediğim kadın/erkek/ kişiyim."

Bireylik ikinci aşama kadın ve erkeği için çok büyük önem taşıdığından; genellikle iç cinsel enerjilerini de dengelemeyi tercih ederler. Erkek iç Dişil enerjisini geliştirirken, kadın da iç Eril enerjisini besler. Erkek saçını uzatıp küpe takabilir, yumuşak bir ses tonuyla konuşup sık sık gülümseyebilir. Duygularını rahatlıkla ifade ederken, düşüncelerini fazla güçlü sunmaz, "Her neyse," der ve geçer. Kadın ise saçlarını kesebilir, daha az seksi giysiler giyer, daha az makyaj yapar. Çok sık seyahat eder ve kendinden emin bir şekilde konuşur.

50/50 İlişki genellikle ikinci aşama kadınla erkeği arasında kendine has bir soğuklukla gelir. Neden mi? Çünkü her ne kadar ortak kişisel sorumluluklar bağımlılıktan fazla olsa da, bu sınırlı bir sevgi ve tutkusuz bir birliktelik olacaktır.

İkinci aşamadaki erkekler genellikle kadınlarını özgürce sevmekten korkar. Örneğin, ikinci aşamadaki bir erkek çoğunlukla dinler, kadını onunla konuşurken dalgın ve dikkatsizdir. Söyledikleriyle gerçekte ilgilenmeyebilir ama onu dinlemesi gerektiğini hisseder ya da en azından bunu dener. Oysa kadının aşkta derinlemesine bir iletişim için arzuladığı şey pasif bir dinleyici değildir. Erkek aslında ona doğrudan, tutkulu bir biçimde, tereddüt etmeden, " Bu kadar konuşma yeter. Seni seviyorum," diyebilir. İkinci aşama erkekleri aynı zamanda kendi iç dengelerine o kadar bağlıdırlar ki, onun en derin arzu-

larını tatmin edebilecek inatçı tarzdaki bir sevgiyle ayaklarını yerden kesmekten korkarlar.

Diğer yandan ikinci aşamadaki bir kadın genellikle bir erkeği özgürce severek kendi merkezini yitirmekten korkar. Erkeğin onun açık davranmasına değer verip takdir edebileceğine güvenmez. Kalbinden akmak isteyen o sadık sevgiyi sunmaktan çekinir. İkinci aşamadaki hem kadın hem de erkek limitlerini aşmak ya da duygusal sınırlarının üstüne çıkmak istemez. Onlar "güvenli" yaşayan kadın ve erkeklerdir.

İkinci aşama erkeğin nasıl üçüncü aşama erkeğine dönüştüğünü daha önce inceledik. Peki ya da kadın? Nasıl ikinci aşama erkeği kendini hâlâ tamamlanmamış hissederse; ikinci aşama kadını da eninde sonunda hâlâ sevgiyi aradığını kavrayacaktır. Kalbi hâlâ acı çekmektedir. Ortak sorumluluklarla yürüyen 50/50 İlişkide olsun ya da olmasın kendini dışlanmış hisseder. Kadın dayanışması tatmin etmemeye başlar ve ikinci aşamadaki bir erkek güvenli ama kalbinin açlığını bastırmak açısından artık yetersizdir.

Peki, ne ilişkiler ne de yalnızlığı kalbindeki açlığı tatmin etmediği zaman kadın ne yapabilir? Öncelikle ilişkilerinden ve bağımsız duruşundan vazgeçmelidir. Her ikisi de sevginin kanatlarıyla bir kelebek gibi uçmadan önce içinde bulunduğu o karanlık deliğe ait olgulardır. Üçüncü aşama kadını ancak ve ancak ikinci aşamadaki kadının ölmesiyle doğabilir. Üçüncü aşamadaki kadın artık sevgiyi aramaz. Aksine sevgiyle nefes alır, sevgide rahatlar ve sevgi saçar.

Üçüncü aşamadaki kadın gerçek özgürlük ve gerçek sevgi için her şeyden vazgeçer. Dışarıdan alacağı bir sevgi kaynağına bağımlı değildir. Kendini sevmeye bağımlı değildir. Aksine artık *o* sevginin kendisi olmuştur.

Muhtaç ya da gururlu bir ruh halinden çok o artık kutsaldır. Bir eşin sevmesi gerektiği sevmez. Bir kişinin sevmesi gerektiği gibi sevmez. O artık ne korkak ne de tedbirlidir; aksine kendini coşkulu bir şekilde sevginin içine bırakmıştır...

Bağımlı İlişkide birinci aşamadaki bir kadın erkeğini *vücutla* baştan çıkarır. Yakın İlişki öğretisini uygulayan üçüncü aşamadaki bir kadın ise erkeğini kalbiyle *büyüler.* Yakın İlişkide de zihin çekimi vardır, ama hızla aşkın içinde kaybolur. Buradaki çekim bedenle ifade edilir ama beden çok geçmeden yayılan enerjiyle şeffaflaşır.

Üçüncü aşamadaki bir kadın Dişil gücünün büyüsüyle ilgili çekingen olmamakla birlikte kimliğini korumak adına dikkatli davranmak zorunda da kalmaz. Sevginin *kendisi* olduğunu bilir, teslim olmanın coşkusuyla her an sevgiyi vermeyi öğrenir. Ve bu öğrenme süreci üçüncü aşamanın kendisidir. Birinci aşama kadını erkeğinin kadınıdır. İkinci aşama kadını kendine ait bir kadındır. Üçüncü aşama kadını ise sevginin kadın formudur. Kimliğinin kaynağı erkeği ya da kendisi değildir. Bu özkimlik ihtiyacı adeta ortadan kalkar ve yerini sevgisinin parlak ışığına bırakır.

Üçüncü aşamadaki kadın artık araması gereken bir ilişki ya da başarması gereken bir kabulleniş olmadığını bilir. Ne bir ilişkiden ne de kendisiyle ilgili farkındalıklarından asla yeterince sevgi elde edemeyeceğinin farkındadır. Ancak zaten artık bu yola başvurmasına gerek de kalmamıştır. Artık hayatının "Seni seviyorum" cümlesiyle ve sevginin kendisiyle dolu olduğunun bilincindedir. Sevgiyi *hissedebilmek* için tek yapması gerekenin sevgiyi *vermek* olduğunu kavramıştır.

Sevgi arayışı son bulmuştur. Sevgiyi unutsa bile anımsama cümleleri her zaman aynı olacaktır: Ben sevgiyim ve seni seviyorum...

İşte o an vücudunun canlılığını, nefesini ve kalbinin kendiliğinden taşan o parlak sevgisini deneyimler. Sevgiyle birlikte akışta kalmaya izin verir. Böylece sevgi enerjisinin dansına dönüşür.

DİŞİL VE ERİL SEVGİNİN HEDİYELERİ

Deneyimlerle birlikte erkek adım adım özgür bilincin bütünlüğüne erişir ve kadınına sevginin Eril gücünü sunar. Kadın kendi ruh halinde kaybolduğunda ya da kendini terk edilmiş hissettiğinde, erkek bu hediyeleri neşe ve tutkuyla ona verir. Kalbini kaplayan ve değişmeyen bu sevgiyi kadınıyla paylaşır.

Deneyimlerle birlikte kadın sevgi enerjisinin bütünlüğüne erişir ve erkeğine sevginin Dişil gücünü sunar. Erkek kendi zihninde kapana kısıldığında ya da hayatın sorumlulukları altında ezildiğinde kadın güçlü iyileştirici enerjisiyle ve sevgisinin ışığıyla onun kalbini büyüler, ruhunu yeniden canlandırır.

Yakın İlişkinin üç aşaması boyunca kadın ve erkek birbirlerine Dişil ve Eril enerjilerin eşsiz hediyelerini sunarlar. Bağımlı İlişkide, birinci aşama erkeği Eril enerjisini kadınına para, tatlı bir ilgi ve güven duygusu olarak sunar. Birinci aşama kadını ise Dişil enerjisini erkeğine seks, hayranlık ve ilgi olarak sunacaktır.

50/50 İlişkide, ikinci aşama erkeği Eril enerjisini öngörü ve öz disiplinle gösterir. İkinci aşama kadını Dişil enerjisini sezgi ve iyileştirme gücü olarak yansıtır.

Yakın İlişki öğretisinde üçüncü aşamadaki bir erkek Eril enerjisini kadınıyla gerçeklere korkusuz bir bağlılıkla suna-

caktır. Üçüncü aşamadaki kadın ise Dişil enerjisini erkeğine son derece parlak ve açık kalpli bir sevgiyle teslim eder.

İlişkinin aşamalarında ilerledikçe hem kadın hem de erkek kazanamayacaklarını fark edecektir. Yani Eril asla sonsuz bir özgürlük *elde edemez* ve Dişil de asla sonsuz bir sevgi *alamaz*. Aksine, iki taraf da güvenlik, ihtiyaç ve öz- kimlik illüzyonlarının ötesinde birbirlerine sunup geliştirebilecekleri eşsiz hediyelere sahiptir. Birbirlerinin serbest kalma, arayışa son verme ve özgürce nefes alma yeteneklerini arttırabilirler, hem de hemen!

Son olarak, Yakın İlişki öğretisinde bir şeyi ya da bir kişiyi kazanmaya gerek olmadığını anlarız. Kalplerimiz yumuşar. Zırhlarımızdan kurtuluruz, açlık duymadan, yaşadığımız anın çıplak aydınlığıyla bizler aslında bize hep sunulmuş olana kavuşuruz. Bizler kadın ve erkek olarak içimizden kendiliğinden yükselen özgür sevginin o gizemli güçleriyiz.

7

CİNSEL ENERJİ ALTERNATİFLERİNİN KULLANIMI VE İSTİSMARI

CİNSEL ENERJİ ALTERNATİFLERİ

Duygusal ve cinsel tatmin arayışımızda, çoğunlukla insan olmayan Dişil ve Eril enerji kaynaklarından yararlanırız. Şehirler, mekânlar, çeşitli maddeler, keyif ve adrenalin dolu uğraşlar gibi... Bazen bu kaynaklara bilinçli yaklaşmakla birlikte, çoğu zaman insan olmayan bu cinsel enerji kaynaklarına ne kadar kapıldığımızın farkına varmayabiliriz. Cinsel alternatiflerin iyileştirici ve aynı zamanda zayıflatan güçlerini kavrayarak kendi cinsel özümüzü güçlendirmeyi ve doğru şekilde kullanmayı öğrenebiliriz. Daha da önemlisi, gün içerisinde bu cinsel alternatiflere yoğunlaşarak enerjimizi kaybetmek yerine seçtiğimiz eşlerimizle cinsel kutuplaşmamızı geliştirebiliriz.

SEKSİN COĞRAFYASI

Onu hissediyorsunuz. Etrafınızda dolaşıyor ve teninize dokunuyor. Nefesi kulağınızı gıdıklıyor ve ılık kokusu burnunuza değiyor. Dilinizi bastırdığınız zaman tatlı suyu ağzınızın kenarından akıp göğsünüze iniyor.

Başka bir yerde ve zamanda, *onunla* birliktesiniz. Ondan yeni bir bilgi öğreniyor ve geçirdiğiniz her anın tadını çıkar-

tıyorsunuz. Enerjisi o kadar güçlü ve destekleyici ki, onunla adeta şarj oluyorsunuz. Her gün size para kazanmak için sayısız fırsat sunuyor. Sizi yeni arkadaşlar ve müşterilerle tanıştırıyor, sizinle geç saatlere kadar uyanık aklıyor. Kendinizi zorlamanız ve mükemmelliği aramanız için sizi zorluyor. Hayatınıza tamamen dâhil olmuş vaziyette. İçinizdeki yoğunluğunu hissedebiliyorsunuz. Size gün boyunca güçlü kalmanızı sağlayan bir çeşit itici güç veriyor. Akşam olunca size en iyi restoranları, filmleri, tiyatroları ya da dans seçeneklerini sunuyor. Size her zaman yeni bir şeyler gösterebiliyor ve sadece bir telefon uzaklığında...

Peki, mükemmel tadı ve sıcak dokunuşlara sahip, size sürekli destek olan ve geleceğiniz için heyecan verici planlar yapan bu arkadaşlar kim? Onlar birer fantezi değil. Onlar aslında insan bile değil. Aslında onlar birer şehir. Onlar baştan çıkarıcı ve tatlı meyveleriyle Hawaii ve her an yoğun ve uyarısı enerjisiyle New York!

Çoğu zaman farkında olmadan çevremize cinsel bir şekilde bağlanırız. **Aynı insanlarda olduğu gibi mekânlar da daha az Dişil, Eril ya da Nötr olabilir.** Hawaii gibi daha Dişil yerler bizi sıcak kollarıyla sarar, o parlak güzelliğiyle tüm endişelerimizi alıp götürür. New York gibi daha Eril yerler bizi yönlü enerjimiz ve güçlü niyetlerimizle hareket etmeye iter. **Farkında olmasak da bazen mekânlara özel hayatımızdan elde edemediğimiz cinsel enerjileri hissetmek için bakarız.**

İnsani ilişkimizdeki partnerimizden o enerjiyi alamıyorsak, coğrafi cinselliğe eğimli hale geliriz. Belki de bekârsınız ya da artık size güçlü cinsel özünün hediyelerini sunmayan bir partneriniz var. Özellikle 50/50 İlişkilerde daha Dişil veya Eril bir sevginin açlığını yaşayabiliriz. Kendi cinsel özümüz tatmin

edici ve kutuplaşan bir ilişkiyle desteklenmezse çoğu zaman bilinçsizce cinsel enerji kaynakları aramaya başlarız.

Cinsel coğrafyanın bilincine vararak, mekânları nasıl cinsel alternatifler olarak kullandığımızı kavrayabiliriz. Bu bilinçsiz coğrafi ilişkilerin, ikili ilişkilerimizi nasıl etkileyebileceğini, hatta 50/50 İlişkinin ötesine geçip daha da yakınlaşmamızı nasıl engelleyebileceğini görebiliriz.

Diğer yandan bazen partnerinizin mazur görülebilecek bir nedenden dolayı yakınlarda değildir ya da belki de bir partneriniz bile yoktur. Eğer Nötr yerine güçlü bir Dişil ya da Eril cinsel özünüz varsa; kendinizi çekmek ve çekilmek isteyen bir mıknatıs parçası gibi hissedebilirsiniz.

Benzer bir durumda *bilinçli* olarak sevgilinizin yerine karlarla kaplı bir dağa, sessiz bir göl kenarına ya da özel bir şehre seyahat ederek o boşluğu kucaklamayı öğrenebilirsiniz. Böylelikle gergin ya da zayıflamış cinsel özünüzü iyileştirebilir ve yeniden canlandırabilirsiniz.

DİŞİL YA DA ERİL BİR MEKÂNLA İLİŞKİ KURMAK

Size bir Dişinin eşlik etmesini istiyorsanız, Hawaii gibi bir yere gidin. Onun bereketli tropik yeşillikleri ve kırmızının tonları etrafınızı saracak. Yumuşak kumsalları ayaklarınıza bir sevgilinin öpücükleri gibi dokunacak, vahşi okyanusu teninizi okşarken guava, mango ve kavun ağacı meyvesinin tadı size keyif verecek. Endişelerinizi ve korkularınızı çekip alırken vücudunuzun her bir hücresi rahatlayacak.

Nerede yaşarsanız yaşayın, Dişil doğal, yeniden canlandırıcı enerjisiyle her yerde karşınıza çıkabilir. Sizde bir şeyler alıp götürmek yerine kalbinizdeki ışığı arttıran, başarılı olma-

nız için yeteneklerini zorlayan herhangi bir yer Dişil enerjiye sahiptir. Örneğin, Denver'daysanız akşamüzeri Dişil enerjinin tadını çıkartmak için bir nehir kenarına gidebilirsiniz. Dişil enerji her zaman sizi orada bekleyecektir. Cıvıldayan kuşları ve rahatlatıcı dalgaları size taptaze bir rahatlama getirir. Eğer hayatınızdaki size iyileştirici ve duygusal Dişil enerji sunan bir partneriniz yoksa boşuna açlık çekmeyin. Yakınlarda sizi sıcacık enerjisiyle kollarına alabilecek bir yere gidin.

Eğer Eril enerjinin size eşlik etmesini istiyorsanız; New York gibi bir şehre gidebilirsiniz. Onun yoğun enerjisi içinizi doldurabilir, dev binalarından ve gökdelenlerinden kaçamazsınız. Başarmak istediğiniz hedeflere hızla ulaşabilirsiniz çünkü her ne kadar size tüm fırsatlar sunulmuş olsa da, diğer yandan hayat hızla akmaya devam edecektir. Gece ve gündüz hedeflerinize ulaşmanız için size baskı yapar, tek yapmanız gereken bu buharlı lokomotifi nasıl süreceğinizi bilmek! Gri takım elbiseleri, gri binaları ve asfaltlarının altında sanat, ticaret ve bilim dünyasının en sofistike, güçlü ve aktif yerlerinden biri yatar. Ve eğer başarabilecek kadar iyiyseniz, hepsi size altın bir tabakta sunulmuştur!

Eril enerji sadece New York'ta değil, nerede olursa olsun kendini belli eder. Dağlık platolardan klimalı ofislere kadar birçok yerde Eril enerjiyle karşılaşabilirsiniz. Tırmanılması gereken dağlar, aşılması gereken çöller, hakkından gelinmesi gereken borsalar ve satılması gereken emlaklar vardır. Rekabet ettiğiniz her an Eril enerjinin alanındasınız demektir. Bu enerji size bir pusula gibi her zaman hedeflerinizi gösterir. Enerjinin akımına ne kadar çok kapılırsanız, daha yoğunlaşır, hedeflerinize odaklanır ve karşınıza çıkabilecek tüm engelleri aşar hale gelirsiniz.

Her ne kadar Hawaii'de ya da New York'ta yaşamasanız da, bu uç noktadaki örneklere bakarak etrafınızda daha çok Eril mi yoksa Dişil enerji mi olmasını tercih ettiğinizi kavrayabilirsiniz. Ya da her ikisinin birleşimi de olabilir. Hawaii sizi iyileştirir, New York başarılarınızı test eder. Hawaii sizi rahatlatıcı doğasına davet eder. New York düşünme ve harekete geçme yeteneklerinizi zorlar. Eğer uzun zamandır yorucu bir tempoda çalışıyorsanız; zihniniz, vücudunuz ve kalbiniz iyileştirici bir yaşam gücüyle huzur bulmak istiyorsa, Hawaii'ye gidin. Eğer şansınızın dönmesini bekliyor, kariyerinizde büyük adımlar atmaya hazırlanıyorsanız, o halde New York' gidin.

CİNSEL ENERJİ ALTERNATİFLERİ ÖZÜNÜZÜ ZAYIFLATABİLİR

Cinsel coğrafya gerçektir. Dişilin enerjisiyle iyileşmek ve ışıldamak için gidebileceğiniz yerler olduğu gibi, Erilin enerjisiyle harekete geçebilmenizi sağlayacak yerler de vardır. Nereye giderseniz gidin, gittiğiniz yerin cinsel coğrafyası davranışlarınız, ritminizi, tutkularınızı ve ilişkilerinizi etkileyecektir. Yaşamlarımızın tamamı seçtiğimiz coğrafi bölgeler tarafından etkilenir. Çoğu zaman farkında olmadan, Eril ya da Dişil insan olmayan enerji kaynaklarından faydalanmayı seçeriz.

Genellikle 50/50 İlişkilerde hissettiğimiz boşluğu doldurmak için cinsel enerji alternatiflerinden yararlanırız. Ne de olsa, kumsala gitmek ya da enerjimizi kariyerimize aktarmak, ilişkimizle uğraşmaktan daha kolay gelir. İnsan olmayan bir alternatifle desteklenen ilişkilerde, cinsel özümüzün partnerimize karşı gelişmesi daha da zorlaşır. Böylece daha az tutkulu ya da derinliği olan bir ilişkiye razı olmaya başlarız. Gerçek

cinsel özümüz daha Dişil ya da Erilken yavaş yavaş Nötr ilişkiye kayarız.

Duygusal bir tatmin için alternatiflere bağımlı kalmak yerine kendimizi iyileştirmeyi ve gerçek cinsel özümüze can vermeyi tercih edebiliriz. Canlanan cinsel öz bir fener gibi parlar, partneri kendine çeker ya da en azından onu daha belirgin bir cinsel güce ulaşması için uyarır. Alternatiflere bağımlı olmadığımız zaman, cinsel özümüz **Yakın İlişkideki cinsel kutuplaşmayı özgür bir şekilde hayata geçirebilir. Dişil ve Eril enerji açlığımız için alternatifler aramak yerine böylelikle partnerimizle karşılıklı sevgi alışverişi içinde kalabiliriz.**

DİŞİL CİNSEL ENERJİ ALTERNATİFLERİ

Günümüzdeki birçok insan gibi sizin de 50/50 İlişki şeklinde olduğunuzu varsayalım. İkiniz de Eril enerjinin baskın olduğu işlerde yoğun bir tempoda çalışıyorsunuz. Günün sonunda iki taraf da birbirine herhangi bir Dişil enerji sunamayacak kadar yorgun oluyor. Bu nedenle ikiniz de Dişilin o iyileştiren, canlandıran enerjisini deneyimleyemiyorsunuz. Peki, yaşamınızda yeterince Dişil enerji olmazsa ne olur?

Temelde günlük rutininiz sıkıcı bir hal alacaktır. Her ikiniz de işten eve bitkin bir halde geldiniz. Bu gece yemeği kim hazırlayacak? Çocukları okuldan kim alacak? İkinizin de bunu yapmaya yetecek enerjisi yok!

Sonunda birlikte yatağa girdiniz. Partneriniz masaj yapmanızı istiyor. Oh, ne harika! Neyse, peki! Biraz masaj yaptınız ve biraz da size yapması için sırtınızı döndünüz. Oysa partneriniz

horlamaya başladı bile. Şansınızı kaybettiniz. Bu gece sizin için rahatlatıcı ve zevkli o Dişil enerjisi yok!

Yeterince Dişil enerjisi almadığınızda yorulur ve duygusal açıdan tükenirsiniz. İçinizdeki yaşam enerjisi söner, birilerinin sizinle ilgilenmesini, size yemek pişirmesini, sizi büyüleyip eğlendirmesini istersiniz. Partnerinizden git gide daha çok Dişil enerji talep edersiniz. **Ve alamadığınız takdirde başka enerji kaynaklarına yönelmeye başlarsınız.** İşte bu kaynak Dişil enerjinin insan olmayan formudur.

Alkol, pek çok ilaç veya kimyasal Dişil alternatifler arasındadır. Bu tarz ilaçlar sizi gevşetebilir, zihninizi rahatlatır ve kalbinizi açarak size Dişil enerji sağlar. Bu ister rahatlatıcı esrarlı bir sigaradan, birkaç soğuk biradan ya da içi eroin dolu bir şırıngadan gelsin; **Dişil enerji sizi her zaman büyüleyip kendinizden geçirecektir.**

Diğer yandan bağımlılık yapan bazı maddelerdeki Eril enerji aklınızı başınıza getirir, sizi hedefleriniz doğrultusunda motive eder. Karşınıza çıkabilecek engelleri aşmanıza yardımcı olur. Kafein, amfetaminler ve kokain size Eril sınırları ve ötesini sunabilir. **Bu alternatifler düzenli olarak tercih edildiği takdirde, cinsel özümüz eşimizle derin bir bağ kurabilecek seviyelere çıkamaz.**

Dişili içki, sigara ya da ilaçlarda aramanın ötesine geçtiğimizde, bu enerji formu karşımıza bir arkadaş ya da başka bir sevgili olarak da çıkabilir. Eğer Eril enerjinizi aşırı geliştirdiyseniz, her zaman insanları analiz edip yönlendiriyorsanız büyük bir olasılıkla Dişilin parlak, iyileştirici ve canlandırıcı yönlerini taşıyan bir kişiye karşı çekim duyabilirsiniz. Böyle bir partner otomatik olarak Dişil açlığınızı dengeler. Örneğin, son derece iş odaklı bir kişinin güzellik saçan ama çok itici güç sergilemeyen bir eş seçmesi çok olasıdır. Aynı Dişil enerjide rahatlamak için New York yerine Hawaii'ye gitmeyi tercih etmeniz gibi...

Bunu daha da ileri taşıyalım. Bir erkeğin Hawaii'yi ziyaret etmek yerine orada yaşamayı tercih ettiğini varsayalım. Hatta bu tropik Dişil enerji kaynağıyla her gün sörf, kano ya da yürüyüş gibi etkinliklerle bir araya geliyor. Onun vahşi ve ışıl ışıl sularında yüzüyor ya da ormanlarında yürüyor.

Bir sörfçüye, "Üç ay boyunca her dalganın mükemmel olmasını mı yoksa üç ay boyunca mükemmel bir ilişkiye sahip olmayı mı tercih ederdin?" diye sorun.

Bir sörfçü ya da onun gibi biri zaten hâlihazırda su formunda Dişil enerjiye sahiptir. Onun okyanustan aldığının dışında canlı bir kadın ona nasıl bir deneyim sunabilir ki? Sörfçü okyanusla iyileşir, yükselir ve alçalır. Okyanus her zaman taze ve canlandırıcıdır.

Böyle bir erkek aynı zamanda kendi ihtiyaçları olan bir kadına neden bağlansın ki? Söz konusu erkek kendini derinden bağlılık isteyen bir ilişkiye adayıp adamaması gerektiğini de sorgulayabilir. Oysa en büyük ihtiyaçları büyük, ıslak ve parlak bir Dişil kaynak tarafından karşılanmaktadır. Hem de bu ona her zaman açık davranıp hayatının yolculuğunu sunan bir kaynakken...

Sörfçüler, kayakçılar ve Dişil doğanın vahşi ve canlı güçlerini deneyimleyen diğer Eril özü yüksek erkekler bir kadınla yakın ilişkiye girme konusunda en az eğilim gösteren kesimdir. Eril özlü bir erkeğin daha Eril bir kadın (ya da erkek) yerine Dişil bir kadın (ya da erkek) seçmesinin nedeni Dişili kucaklamak ve onun tarafından kucaklanmak istemesidir. İlişkisinde Dişille sohbet içerisinde olmayı arzular.

Kendini yaptığı işe adamış bir sörfçü gibi kadının derinlerine inmek, onun enerjisiyle birlikte hareket etmek ister. Dişil enerjiyle iyileşmeye hazırdır. Aynı zamanda onun ruh hallerinde ve tehlikeli akıntılarında nasıl yol alabileceğinin de farkındadır.

ERİL CİNSEL ENERJİ ALTERNATİFLERİ

Yeni boşanmış bir kadın olduğunuzu hayal edin. Evliyken sanatsal yeteneğinizi geliştirdiniz, yerel galerilerde birkaç serginiz oldu hatta birkaç parça resminiz bile satıldı. Ama şimdi bekârsınız ve sanat alanında bir kariyer yapmak istiyorsunuz. Bu nedenle büyük bir şehre taşınmayı, kendinize bir temsilci bulmayı ve sanat dünyasıyla bağlantıya geçmeyi düşünüyorsunuz. Böylece diğer sanatçılardan bilgiler edinebilir, onların gösterilerinden, müzelerden ve şehrin gece hayatının curcunasından ilham almak istiyorsunuz. Yani Erille birlikte hedefinize ulaşmak için yönlü, gayretli, tutkulu enerjilerden yararlanacaksınız.

Bu sizin aynı sörfçünün okyanusla ilişki yaşaması gibi şehirle ilişki kurmanız anlamına geliyor. Kendinize şehrin enerjisiyle birlikte hareket etmek için izin vermiş olacaksınız. Kendi kendinize, "Ben burada bir amaç için bulunuyorum. Ve hedefime başarıyla ulaşacağım. Şehrin bana sunduğu tüm kaynaklardan yararlanacağım," diyeceksiniz.

Ve bir gün bir erkekle tanışıyorsunuz.

Tanışmanızın daha ilk anında aranızda bir kıvılcım oluyor. Ama önemli bir görüşmeye gidiyorsunuz ve sohbet edecek vaktiniz yok. Birkaç gün sonra aynı adamla öğle yemeğinde müzede karşılaştığınızda, ajandanızı açıp cumartesi akşamı yemek için ChezRenée'de ona bir randevu veriyorsunuz. Cumartesi geldiğinde ise o gece çok önemli bir galeri açılışı olduğunu hatırlıyorsunuz. Ve bu açılışa kesinlikle katılmanız gerekiyor. Bunun üzerine onu arıyor ve restoran yerine galerinin açılış partisinde buluşmayı teklif ediyorsunuz.

Adam partiye elinde büyük bir çiçek buketiyle geliyor ve sizin adeta kalbiniz eriyor. Ama birden göz ucuyla şehrin en büyük sanat patronlarından biri olan Bay Zengin'i görüyorsunuz. Bu fırsatı kaçırmak istemiyorsunuz. Bunun üzerine adamın koluna girip birlikte küçük bir sohbet için Bay Zengin'in yanına süzülüyorsunuz.

Gece devam ediyor, ancak bir süre sonra randevunuz size dönüyor ve "Bak, ben buraya seninle birlikte olmak için geldim. Benimle birlikte olmak mı istiyorsun yoksa bu partideki herkesle sohbet mi edeceksin?" diye soruyor. Ona bakıp kahvenizden bir yudum daha alıyorsunuz. "Üzgünüm, seni buraya getirmemeliydim. Şu an meşgulüm. Ben seni yarın arayayım," diye karşılık veriyorsunuz. Bir kadının Eril görevine olan bağlılığı kadının hayatındaki Eril enerjinin ana kaynağı olmak isteyen her erkeği rahatsız edebilir.

Bir sörfçü dalgalı okyanusa bağlanabilir. Bir vücut geliştirici kendi vücudunun kıvrımlarına bağlı olabilir, bir kayakçı eğimleri, denizci ise gizemli denizleri sevebilir. Aynı şekilde bir iş kadını şehrin mobil enerjisine bağlanabilir. Şehrin bu enerjisi onu büyük hedefine taşır. Ancak nasıl bir haltercinin aynadaki kendi görüntüsüne olan tutkusu hayatındaki kadını rahatsız edebilecekse; bir iş kadınının Eril görevine bağlılığı da derinlemesine teslimiyet isteyen bir erkeği rahatsız edecektir.

New York gibi bir yerde birçok erkek potansiyel eşleri şehrin hızlı ve sert enerjisiyle birlikte olduğu için mutsuz olacaktır. Hawaii gibi bir yerde kadınlar potansiyel eşlerinin sörfe, sıcak ve yumuşak kumsallara, bereketli meyvelerle dolu ağaçlara ve nehirlere olan bağlılığından rahatsız olabilir. Hangi şehirde yaşarsanız yaşayın, kariyeriniz her ne olursa olsun, partnerinizin yaşadığı alan ya da kariyeriyle ilgili daha az ya da çok cinsel bir ilişkide olduğuna şahitlik edebilirsiniz.

ERKEK VE KADIN BİRLİKTEYKEN

Eğer ajandanızla hareket ediyor, zihinsel keskinliğiniz için mükemmelliği zorluyorsanız, kendinizi disipline ediyor ya da sanatsal yeteneklerinizi geliştiriyorsanız; o halde size eşlik eden Eril enerjidir. Erkekler Eril enerjiyle hareket ettiklerinde kadınlarla olan yakın ilişkilerinde daha da kutuplaşırlar. Örneğin, borsada iyi bir çıkış ya da futbol sahasında iyi bir sayı yaptıktan sonra erkek Eril enerjiyle dolar ve bunu kadınıyla paylaşmaya hazırdır.

Diğer yandan kadınlar Eril enerjiyle hareket ettiklerinde doğal Dişil cinsel özleriyle bağlarını kaybetmeye meyilli olurlar. Kendilerini gün boyunca Eril enerjiye açarak Dişil parlaklıklarını kaybedip daha çok Eril bir kararlılığa sahip olurlar. Borsada iyi bir çıkış yapmış bir kadın büyük olasılıkla Dişile nazaran daha çok Eril enerji sergileyecektir. Yumruğunu havaya savuracak ve "Yaşasın!" diye bağıracak ve ardından vücudunun her bir hücresiyle rahatlayarak Dişil enerjisini yaymaya başlayacaktır.

Vücudunda gün boyunca Eril enerji dolaşan bir kadın kendini tamamlamak için dışarıdan Dişil enerji almak ister. Günün sonunda bu eksik Dişil enerjinin ona

kendiliğinden sunulmasını arzular. Bu rahatlatıcı bir masaj, sıcak bir banyo, lezzetli bir yemek ya da Dişil enerjinin başka formları olabilir.

Ancak partnerinden sürekli olarak Dişil enerji talep etmesi bir süre sonra sorun yaratabilir. Erkeğinin onu daha fazla dinlemesini, başarı mücadelesinde desteklemesini, yorulduğu zamanlarda ilgisiyle beslemesini isteyecektir. Yani erkeğinden daha fazla Dişil güç bekleyecektir. Bu, partneri sürekli ya da geçici bir süre için bile olsa daha Dişil ise sorun yaratmaz. Ancak partnerimizden sürekli olarak doğasında olmayan bir cinsel enerji talep edersek, ilişkimizi çıkmaza sokabiliriz.

Hem duygusal hem de cinsel özünüzü güçlendirmek ve canlandırmak için doğal özünüze daha fazla zaman ayırın. Karşı cinsten biriyle fazla zaman geçirmeniz gerekiyorsa doğal cinsel gücünüze dönebilmek için kendinize canlandırıcı molalar vermeye özen gösterin. Eril bir cinsel özünüz varsa sadece erkeklerle veya mücadele alanlarında daha fazla zaman geçirin. Bunlar spor, meditasyon ya da yaratıcı yeteneklerinizi ortaya koyabileceğiniz hedef odaklı deneyimler olabilir. Eğer Dişil cinsel öze sahipseniz, sadece kadınlarla ya da müzikle dans etmek, doğada zaman geçirmek gibi vücudunuzun yaratıcı yeteneklerini ve tutkulu sevgisini ifade edebileceği deneyimleri tercih edin.

Duygusal ve cinsel özlerimizi doğal Dişil ya da Eril enerjisiyle beslediğimiz sürece, iş günlerimizi istediğimiz kadar Dişil ya da Eril geçirebilir, doğal cinsel özlerimizin olumsuz etkilenmesini önleyebiliriz.

CİNSEL COĞRAFYANIN SONUÇLARI

Kararlı iş kadınları ve yönsüz erkeklerden oluşan çiftlere ne olur? Dişil ve Eril her zaman birbirini bulur, dinamik bir oyunla birbirini kucaklar, doldurur, alır ve verir. Birbirlerine rehberlik edip enerji verir. Bunu erkek yapmasa bile, kadın yapacaktır. Eğer yaratıcı ama yönlü olmayan bir erkek kadınına Eril enerji vermezse, kadın kendi kendini geliştirmek zorunda kalacaktır. Başarılı ama stresli bir kadın erkeğine Dişil enerji sunmazsa, erkek bunu kendisi yaratmak ya da başka bir yerde aramak zorunda kalır.

Mekânların cinsel açıdan ne kadar güçlü olabileceklerini unutuyoruz. New York o kadar Erildir ki, gri takım elbiseli aceleyle koşturan ve saatine bakarken yerdeki çöpe basan birini görmeniz çok olasıdır. Bu durum fark edilmez bile... Peki ya New York sokaklarında bikinili, teninde güneş kremi, boynunda ise Polinezya çelengi ve gülen gözleriyle yabancıları karşılayan bir kadın görseniz ne yapardınız? Bu Hawaii gibi Dişil bir yer için doğal bir görüntüyken, gri takım elbisesi içinde koşturan bir kadın ya da erkek benzer bir görüntüyü fark etmeyecektir.

Cinsel coğrafyayı anlamak bize yaşadığımız yere bağlı olarak ilişkilerimizde hangi alanların daha kolay ya da zor olabileceğini görme imkânı sunar. New York gibi Eril bir şehirde

hem erkekler hem de kadınlar Dişil enerjiyle bağlantı kurmakta güçlük çekecektir. Hawaii gibi Dişil bir yerde ise hem kadınlar hem erkekler Eril enerjiye ulaşmakta zorlanacaktır.

Hawaii gibi bir yerde yaşayan kadın ve erkekler gece ve gündüz Dişil enerjiyle iç içedir. Bu nedenle erkeklerin her zaman Dişil dostluklar kurma -örneğin sörf- kadınların ise erkeklerin ilgisi için diğer Dişil enerjilerle rekabet içinde olmaları gerekecektir.

New York şehri gibi bir yerde yaşayan kadın ve erkekler ise gece ve gündür Eril enerjiyle sarmalanmıştır. Bu nedenle kadınların her zaman Eril bir dostluk şansı varken, erkekler her zaman kadınların kariyer hırsları ve yoğun ajandalarıyla rekabet etmeleri gerekecektir.

DİĞER CİNSEL ENERJİ ALTERNATİFLERİ

Bazen Eril veya Dişil enerji ihtiyaçlarımız, çocuklarımıza da yansır. Örneğin, çocuğumuzun kariyerini ya da yeteneğini geliştirmesine izin verdiğimizde aslında yönlü olma eksiğimizi ya da Eril enerjimizi onunla kapatmış oluruz. Ve bu ebeveynler arasında genellikle, "Oğlumuza benden daha fazla ilgi gösteriyorsun," gibi kıskançlıklara yol açabilir.

Çocuğumuza sevgi ve neşesine aşırı bağımlı olduğumuzda, bizi aydınlatması için onun güzelliğini ve yeteneklerini vurguladığımızda Dişil enerjisinden yararlanmış oluruz. Bazen çocuklarımız en güçlü Dişil ya da Eril enerji kaynaklarımıza dönüşebilir. Bu çiftler arasında doğal bir mutluluk paylaşımı ya da kıskançlık nedeni olabilir.

Dişil ya da Eril ihtiyaçlarımızı farkında olmadan hayvanları, fantezileri ya da en sevdiğimiz objeleri kaynak belirleyerek tatmin edebiliriz.

Örneğin, o kadının koruyucusudur, uzun zamandır bağlı olduğu kişidir. Kadın ona her şeyi emanet etmiştir ve o asla tereddüt etmez. En zor zamanlarında onunla birlikte hareket eder, ihtiyaçlarına karşı her zaman hassas davranır. Kadın onunla boğuşurken gücünün tadını çıkartır, ancak diğer yandan ona asla zarar vermeyeceğini de bilir. O inatçıdır, telefon konuşmalarının arasına girebilir ya da gecenin bir yarısı istediğini almak için onu derin uykusundan uyandırabilir. Ancak yine de kadın her zaman onun sevgisini hisseder. Ve kadın bu Alman çoban köpeğini gerçekten çok sever.

Başka bir örnek: Erkek onun pürüzsüz ve hoş hatlarına hayrandır. Ona adeta tapar, onu kendi elleriyle sabunlamaya, kıvrımlarına dokunmaya bayılır. dışarıdayken çok kıskançtır, ona fazla yaklaşan her erkeğe gözlerini dikebilir.

Ama yalnız kaldıklarında onunla uğraşmayı, ustalaşmış parmaklarıyla derinliklerini kurcalamayı, onu ateşlemeyi ve soğutmayı iyi bilir. Hafta sonlarını onunla geçirmek sabırsızlanır. Bazen onu alıp kumsala gider ve arkadaşlarına hava atar. Ancak karısı onun zamanını, parasını ve enerjisini yeni arabasına bu kadar çok harcıyor olmasından pek de hoşnut değildir.

Eğer partnerinizin ya da potansiyel partnerinizin duygusal ya da cinsel bir alternatifi tercih ettiğini fark ederseniz, dikkatli olun. Cinsel özü insani olmayan bir kutuplaşma tarafından emiliyor olabilir. Cinsel alternatiflerle ilgili eski alışkanlıkları kırmak her zaman kolay olmayabilir. **Eril partneriniz Dişil enerji kaynağı için alternatif olarak sörf, araba, tekne, esrarlı sigara, müzik gibi duygu, güzellik ve yeniden canlanmanın farklı formlarını seçmiş olabilir. Böyle bir durumda size çok**

daha az Eril sevgi sunabilecek ve sizden de daha az Dişil enerji alabilecektir.

Dişil partnerinizin Eril enerji kaynağının alternatifi olarak kariyerini, programlarını, hayvanını, bir şehri ya da görevi seçmiş olabilir. Bu gibi bir durumda size Dişil enerjisini daha az sunar ve sizden de daha az Eril enerji talep eder.

CİNSEL ENERJİ ALTERNATİFLERİNİN ÖTESİNE GEÇTİĞİMİZDE

Bir kadının kariyeri ender olarak kalbine işleyip bir erkekten alabileceği oranda sevgi ve duygusal tatmine ulaşmasını sağlayabilir. Bu onun güvenebileceği, tutkulu ve sevgisini hissettirebilecek bir erkek olmalıdır. Ve bir erkeğin mükemmel dalga, en iyi kol kasları ya da en kaygan dağ etekleri arayışı onu hayatının derin amacından uzaklaştırabilir. Yakın İlişki kurmak istiyorsak yanlış yerlerdeki arayışlarımızın ötesine geçmeliyiz.

Gerçek sevginin anahtarı güvendir. Cinsel enerji alternatiflerine düşkün bir kadın ya da erkek insani bir sevgiye kendini sunma ve adamaya daha az eğilimlidir. Bu nedenle onlara güvenilmez. Böyle bir partnerin size kendisini tamamen adayabileceğine güvenemezsiniz. Çünkü zaten hâlihazırda başka bir cinsel alternatif tarafından dikkati dağılmıştır. Hatta partneriniz bu alternatiften vazgeçip ilişkinize odaklanmaya isteksiz bile görünebilir. Kendini kariyerine, çocuğuna ya da golf kulübüne adamak yerine savunmasız bir şekilde size teslim olmaktan çekinebilir.

Eğer partnerinizden istediğinizi elde edemiyorsanız, büyük olasılıkla ona cinsel özünüzü bir hediye gibi sunmanızı sağlayacak dürtülere sahip değilsiniz. "Partnerim kendini saklıyorsa, ben de kendimi saklayacağım," diye düşünebilirsiniz. Bu gibi durumlarda kendimizi 50/50 İlişki içinde bulabiliriz. En azından ortak sorumluluk ve para anlayışıyla ilerlediğimizi düşünürüz. Diğer yandan 50/50 İlişki güvenlidir. Partnerimizle cinsel özümüzün kırılgan yanlarını ender olarak paylaşmak zorunda kalırız. Ve bu da güvenmediğimiz bir partnere cinsel özümüzü sunmaktan kaçındığımız için pek sorun yaratmaz.

CİNSEL ENERJİYE KARŞI KOYMAK

Cinsel bir ilişkideki derin insan sevgisi değişimi çoğunlukla zordur çünkü çoğumuz cinsel isteklerimiz ve aşkla ilgili direnç gösteririz. İnsani ilişkiler yerine alternatifleri tercih etmemizin bir nedeni de bu derin cinsellikten kaynaklanır. Ancak, çok azımız bunu itiraf edebilir. Çok azımız kendisini mükemmel bir cinsel birleşmeye teslim etme cesaretini gösterir. Kaçımız düzenli olarak partnerini kalbine yakın tutarak sarılır, gözlerinin derinliklerine bakar, ona teslim olur ve hem kadın hem de erkeğin parlak bir aşkla erimesini sağlayacak kadar açık bir şekilde kendini bırakabilir?

Bu mecazi bir soru değil. Neredeyse hepimiz savunmasız bir cinsel kavuşmaya direnç gösteriyoruz. Ya "canımıza okunmasından" ya da aşka teslim olmaktan korkuyoruz.

Belki de çocukluğumuzda bir şekilde canımız yandı. Bu cinsel taciz ya da ona eşit derecede zarar verebilecek duygusal taciz şeklinde yaşanmış olabilir. Kendimizi korumayı öğrenmek zorunda kaldık. Kimsenin içimize girmemesi gerektiğini öğrendik. Kalplerimizi sakladık ve kalın bir zırh geliştirdik. Ama içimize baktığımızda hepimiz sevginin açlığını çekiyoruz. Dokunulmayı özlüyoruz. Dişil ve Eril enerjilerin kalplerimize dokunmasını arzuluyoruz.

Dünyanın iki Eril görünüşünden biri *kontrol* diğeri ise *içe işlemedir*. Eğer bir şekilde Eril enerjiye karşı koyarsak, kontrol edilmeye ya da içimize işlenmesine karşı koymuş oluruz. Örneğin, sert ve soğuk bir kişinin yakınlarındayken omuzlarımızın gerildiğini hissedebiliriz. Kollarımızı kavuştururuz ya da kendimizi korumak için göğsümüzü kapattığımız bir pozisyonda otururuz. Ya da aşırı öfke sinyallerinden korkabiliriz. Partnerimiz bize bağırdığında ya da saldırgan bir şekilde bizi kavradığında donup kalabilir ve içimize kapanıp partnerimizin Eril enerjisinin bize akmasını engelleyebiliriz.

Erile karşı koyabileceğimiz başka yollar da vardır. Örneğin bazı kadınlar bir erkeğin ihtiyaçlarıyla köşeye sıkışmayı reddedebilir. Bu kadınlar Dişil enerjisi yüksek -aşırı istekleri olmayan- erkekler tarafından ilgi görebilir. "Hiçbir erkeğin bana emir vermesine izin vermeyeceğim," diye düşünebilir ve hatta bunu yüksek sesle telaffuz edebilir.

Aslında Erili reddedişi o kadar kapsamlıdır ki, çoğu zaman aynı şekilde Eril gücün göstergesi olan özdisiplinle çatışabilir. Kadın dışarıdan çok öz disiplinli görünse bile, gizli yaşamında takıntılarla boğulabilir.

Ofiste kusursuz olmasını gerektiren takvimler planlar, evinde ise koca bir dondurma kutusunu tek başına bitirir. Tamamen güvenebileceği bir erkeği düşlerken arkadaşlarına erkeklerin onu hak etmediğini anlatır. Ona ne yapması gerektiğinin söylenmesinden nefret ederken geceleri güçlü, tutkulu erkeklerin kadınların ayaklarını yerden kestiği aşk romanları okur. Dişil cinsel özü tatmin edilmekten başka hiçbir şey istemezken, kişiliği onu Eril güce karşı savunmayı elden bırakmaz.

Eğer bir kadınla partner olmak istiyorsanız şunu aklınızdan çıkarmayın: Kadının kontrole, disipline karşı verdiği tepkiler, sizin Eril gücünüzle ilgili olacaktır. Eğer disipline karşı koyuyorsa savaşa hazır olun. Eğer kontrole karşı geliyorsa ilişkinizde direnç göstereceğini unutmayın.

Diğer yandan sağlıklı bir disiplin ve öz-disipline içtenlikle tepki veren, kendisine yararlı olduğuna inandığı kontrolü kabullenen bir kadın Eril enerjiyle iyi bir ilişki kurabilir. Sorun çıkartmaz, Eril gücünüzün sürekli öfke ve tepkimeyle karşılık görmesine neden olacak bir direnç göstermez.

Peki ya siz bir partnerle yakın ilişki kurmak isteyen bir kadınsanız ne yapmalısınız? Bir erkek dünyanın yaşam enerjisiyle nasıl başa çıkıyorsa sizin Dişil enerjinize de aynı tepkileri verecektir. Eğer dünyanın yükünü sırtında taşıdığını hissediyorsa, sizin Dişil gücünüz de onda aynı duyguyu yaratabilir. Eğer dünyaya bir zevk kaynağı olarak yaklaşıyorsa, sizinle birlikte olmaktan keyif alacağından emin olabilirsiniz. Eğer dünyayla oyun oynuyorsa, ikili ilişkinizde oyun arkadaşları olmanızı sağla-

yabilmekle birlikte derinlere inip içinizdeki potansiyeli çıkartmakta zorluk çekebilecektir.

Eğer dünyayı bir mücadele olarak görüyorsa, sizi de aynı şekilde değerlendirecektir. Her anına güç ve mantıkla yaklaşan bir adam size de aynı gözle bakar. Tabii ki neredeyse keşiş hayatı yaşayan bir kitap kurdunun sizi belinizden kavrayıp dansınıza eşlik etmesini, kalbinizdeki müziğin ritmine kendini bırakıp sizinle bir aşağı bir yukarı süzülmesini bekleyemezsiniz.

Dişil enerjiye karşı koyan, yaşamın akışını aşırı kontrol ve kaosu organize etme çabasıyla karşılık veren bir erkek ilişkisinde de aynı tepkileri verecektir. Kendini gerçek dünyanın sorumluluklarından ve tehlikelerinden mantık çerçevesinde korumaya çalışıyorsa, kadınının duygularının da benzer şekilde hareket etmesini bekler. Partnerlerimizin –ve tabii ki kendimizin- dünyayla olan cinsel ilişkisini kavrayabilirsek, ikili ilişkilerimizde ortaya çıkabilecek sıkıntıları çok daha iyi öngörebiliriz.

BİLİNÇLİ VE GÜVENİLİR ÇİFTLER OLMAK İÇİN

Dişil ve Eril enerjinin hem insani hem de insani olmayan kaynaklarının cinsel kutuplaşma oyunlarını inceledik. Burada anlatılan prensipleri kullanarak Yakın İlişkideki kendi keşiflerinize devam edebilirsiniz. Her bir ilişki eşsizdir, incelediğimiz rehberlerin hiçbiri herkes için geçerli olamaz. Onları deneyimlemek ve ikili ilişkinizde hangisinin işe yaradığını bulmak sizin elinizde.

Hepimiz hayatlarımızın bir döneminde cinsel bir alternatifle ilişki kurmuşuzdur. Bu belki bir şişe biranın serinletici kısa ömürlü öpücüğü ya da tıp okuduğumuz yıllardaki uzun dönem çabalarımız olabilir. Belki de tekmeler savurup bağırarak disipline karşı koyuyoruz. Ya da sözde otorite figürlerini kendimizi çok çabuk açıyoruz. Belki de karmaşık dünyadan uzak kalabilmek için araya mesafe koyuyor ya da karşımıza çıkan lezzetli anlarda kendimiz kaybediyoruz.

Etrafımızda Dişil ve Eril güçlerin çok farklı formları var. Bu güçlü cinsel enerjilerle nasıl başa çıkacağımızı anlamak bizim bilinçli ve güvenilir sevgililer olma yeteneğimize hizmet edecektir. Yani Yakın İlişki öğretisi içinde tamamen kutuplaşmış bir ilişki kurmamızı sağlayacaktır.

8

ERİL YOL

ERİLİN ÖZÜ

Bireyler ve çiftler için danışmanlık yaptığım uzun yıllar boyunca bu kalıba defalarca rastladım: İlişkide daha fazla Eril cinsel öze sahip olan partner öncelikle hayatındaki yöne ya da görevine doğru hareket eder. Daha fazla Dişil enerjisine sahip diğer partner ise, kendi duygularıyla hareket etmeyi tercih eder.

Her iki partner de aynı etkenlerden yola çıkar, yani yönlülüklerinden ve yakın ilişkilerinden... Aradaki fark, Eril cinsel özün "yaşam yönüne" öncelik vermesi ve Dişil cinsel özün ise "içindeki bulunduğu ilişkiye" öncelik tanımasıdır.

Burada yönlü olmak derken söylemek istediğim aynı zamanda Erilin kişisel "gerçeği", "görevi" ya da "hedefi" de olabilir. **Tarih boyunca Eril sıklıkla yaşamını gerçeklerin, hedeflerin ya da görevlerin uğruna kurban etmiştir.**

Danışanlarımın yaşamlarında da defalarca şahit olduğum üzere; **Eril cinsel öz ancak gerçek göreviyle *eşleştikten* sonra kendini ilişkisine tamamen adayabilir.**

ERİLİN ÖNCELİĞİ GÖREVLERİDİR

Eril yolu daha iyi aydınlatmak için uzun zamandır birlikte olduğum partnerimden ve diğer çiftlerle yaptığımız çalışmalar sonucunda öğrendiklerimden yola çıkacağım. Tipik bir Dişil öze sahip kendi partnerime örnek olarak "Ophelia" adını vereceğim ve kendimi de Eril cinsel özlü tipik bir partner gibi sunacağım.

Gerçekte tabii ki her bir birey diğerinden farklıdır ve her zaman değişir. Yani Dişil ve Eril güçlerin gerçek resmi burada sunacağımız örneklerden biraz daha karmaşıktır. Yine de, Dişil ve Erilin nasıl kaybolup nasıl bulunabileceğini değerlendirmek için işe yarayacağına inanıyorum.

İlişkimizle ilgili defalarca Ophelia kadar endişeli olmaya çalıştım ama olamadım. Belki de onunla aynı oranda endişe taşımadığımı söylemek daha doğru olacaktır. Ben Ophelia ile birlikteyken nasıl hissettiğimden çok yaşamlarımızın yönü ve büyük resimle ilgileniyordum.

Bu ilişkimizi önemsemediğim anlamına geliyordu. Aksine Ophelia'yı herkesten daha fazla düşünüyordum. Ve tüm ilişkilerim arasında bizimkisi benim için en büyük önemi taşıyandı. Sadece gittiğimiz *yön* beni *kimle gittiğimden* daha çok ilgilendiriyordu, diyebiliriz.

Bunun Eril enerji sahibi kadın ya da erkek fark etmeksizin herkes için aynı olduğunu keşfettim. Eril enerji ne kadar yüksek olursa, bu durum o kadar gerçeklik kazanıyor. Eril cinsel

enerjinin özü yönlü olmak, nereye gittiğinizi önemsemekten geçiyor.

Ophelia hayata benimle aynı öncelikleri tanımadığı için onunla karşılaştırıldığımda bencil olduğumu düşünmeye başladım. O benimle, ilişkimizle o kadar ilgiliyken ben daha çok ne yaptığımızı, nereye gittiğimizi ve görevimi nasıl tamamlayacağımı önemsiyordum.

Yine de zamanla daha büyük bir gerçeğin farkına vardım: ikimiz de bencildik. Ben nereye gittiğimizle ilgilenip içinde bulunduğumuz ilişkiyi "hayattaki amacım" olarak belirlerken; Ophelia da ilişkimizde nasıl hissettiğini önemsiyordu. Kendi duygularıyla meşguldü. Ben ise yönüm ve mücadelemle (buna tabii ki ilişkimiz de dâhildi ama yaşamının diğer yönlerini de içine alıyordu)...

Dişil cinsel öz öncelikle kadının ilişkisindeki aşkın akışıyla hareket eder. Eril cinsel öz ise yaşamının yönünü öncelikli sayar. Bu da hayatının amacıdır. Benim durumumda büyük bir projeye dâhil olmamla bu iyice belirginleşmişti. Projeyle ilgili hedeflerim konusunda kararsız olduğum için netlik enerjim git gide azaldı. Ophelia ilişkimize yeterince enerji vermediğimden yakınmaya başladı. Ona varlığımı tam anlamıyla hissettiremiyordum. Bilinçli ya da bilinçsizce projeyle ilgilenen tarafım bir netlik kazanmaya çalışıyordu.

Diğer yandan yönümü belirlediğim zaman gerçekten çalışabiliyor ve onunla birlikteyken Ophelia'ya varlığımı tam anlamıyla hissettirebiliyordum. Ophelia'ya kendimi verebilmem için yapmam gereken projeyi tamamlamak değildi. Sadece yaşamla ilgili netliğimi kazanmam ve yeniden yönümü belirlememem yeterliydi. Aksi halde Eril enerjim bölünüyordu. Bir parçam, hem de büyük bir parçam sürekli özümün tamamlanmadığına dair derin bir duyguyla sarsılacaktı.

ERİL RUH HALLERİ

Birçok kadının erkekleri televizyonda futbol maçı seyrederken onların ilgisini çekebilmek için gösterdiği nafile çabalara şahit oldum. "Neden bir an için ara verip benimle sohbet edemiyor?" en sık karşılaştığımız konuydu. Hem de erkeği tam gol beklerken. Onlara, "Çünkü seni duymuyor bile," diye karşılık verdim. Ve Eril cinsel özü olan bir kadın ya da erkeğin böyle yapacağını çok iyi biliyorum.

Örneğin, **Dişil cinsel özü daha yoğun olan bir kadın, Eril cinsel öze sahip bir erkekle birlikteyse erkeğin bir şeyle meşgulken onu görmezden gelebileceğini, o an tek bir konuya odaklanabileceğini bilmesi gerekiyor**. Erkek kendi gerçeğinde kadını duymaz ve onu görmezden gelmeyi tercih eder. Hatta kadının sesi erkeğin bilincine ulaşmaz bile, çünkü başka bir ruh hali içindedir. Bu uykuda ve rüya görüyor benzeri bir durumdur. İlgisi tamamen tek bir konuya odaklıdır, onun dışında başka bir şeyi fark edemez. Kadın yeterince yüksek sesle konuşursa kendisiyle konuştuğunu duyabilir ancak bu durumda rüyalar âlemini bırakıp karşılık vermesi gerekecektir. Ve o rüyalar âlemine tekrar dönebileceğini kim bilebilir ki?

Aynı şekilde Eril cinsel özü olan herkes için iyi tanımlanmış bu modlara dışarıdan müdahale edilmesi pek mümkün değildir. Bu modlar Dişile tek boyutlu gelebilir: futbol modu, iş modu, araba kullanma modu ve yakın ilişki modu bunlardan bazılarıdır. Eril cinsel özü fazla olan dış dünyaya, "Meşgul ol-

duğumu görmüyor musun? Lütfen beni şimdi rahatsız etme!" tepkisini verecektir.

Oysa Dişil cinsel öz için bu modlar o kadar da sabit değildir. Dişil cinsel özü olan bir kişi televizyon seyretmekten bir arkadaşla sohbete ve bir proje üzerinde çalışmaya kolaylıkla geçiş yapabilir. Dişilin ilgisi akıcıdır. "Evet, biraz meşgulüm ama sorun değil. Sen nasılsın?"

Bu Dişilin en büyük gücü ve bir o kadar da zayıflığıdır. Bir işten diğerine kolaylıkla geçebilir, yine de kolaylıkla dikkati dağılabilecektir. Bir telefon görüşmesine ya da arkadaşının ziyaretine yoğunlaşıp bitirmesi gereken bir projeyi rahatlıkla aksatabilir.

Kadınlar ve erkekler bu Eril yetenek -hedefe ulaşıncaya dek tek bir modda kalma- Dişil akıcılık ve hassasiyetle dengelemelidir. Çalışmanın da bir zamanı var, gülleri koklamanın da... Bir odada tek başına kalıp odaklanmanın da zamanı var, sevgilinizle dağınık bir yatakta yuvarlanıp gülmenin ve eğlenmenin de...

Dişil ile Eril arasındaki bu denge iki şekilde elde edilebilir: kişinin kendisi tarafından ya da çiftler arasında. Genellikle Nötr cinsel özü olanların bu dengeyi kurması daha kolaydır. İş ile eğlence, odaklanma ve kahkaha, görev ve sevginin akışı arasında rahatlıkla bir seçim yapabilirler.

Yine de, cinsel özünüz ister Dişil ister Eril olsun, partnerinizin doğal yeteneklerine güvenmek çoğunlukla daha doğal hissettirecektir. 50/50 ilişkinin bütünlüğünü kişiliğinizde yakaladıktan–yani ya Eril enerjinize odaklandıktan ya da Dişil enerjinizin akışına izin verdikten -sonra doğal kutbunuzda gevşemek çok zevkli olabilir. Böylece partnerinizden gelecek diğer yönün tadını çıkartabilirsiniz. Bu şekilde partnerlerden biri Hawaii iken diğeri New York olabilir, birbirlerine Dişil ışığın ve Eril yönün eşsiz niteliklerini saygı çerçevesi içinde sunabilirler.

ERİL BELA MI ARIYOR?

Eril cinsel öz, bela arıyor! O aslında amacına tam da böyle ulaşır. Bir sorun görür ve onu düzeltir. Aslında çoğunlukla bir sorun olmasa bile onu bulup düzeltmek ister.

Bir zamanlar Ophelia'nın duygusal durumlarını çözülmesi gereken bir sorun olarak görüyordum. Bana göre o evi silerken benim onunla konuşmaya çalışmam, sorular sormam ve konunun dibine kadar inmem gerekiyordu.

Bir seferinde Ophelia'nın evin içinde fırtınalar estirdiğini, kapıları çarptığını, mutfakta ve yatak odasında bir şeyleri fırlatıp attığını hatırlıyorum. Saatlerdir çalışma odamdaydım, tüm bu sesleri duyduktan birkaç dakika sonra neler olduğunu anlamak için odamdan dışarı çıktım. Ophelia'yı görür görmez bir konuda gerçekten çok öfkeli olduğunu anlamıştım. Böylece ona sorular sormaya, onu kızdıran şeyi bulmaya çalıştım. Birlikte sorunun özüne inebilir ve onu çözebilirdik. Doğal tepkim –aslında sevgi dolu tepkim- onu düzeltmeye çalışmaktı.

Oysa Ophelia düzeltilme fikrinden *nefret* etti. Benim "Ophelia'yı düzeltme moduna" geçmiş olmamdan hoşlanmadı. Hatta ona sorunun ne olduğunu sordukça daha da öfkeleniyor gibiydi.

Ophelia'yı sevdiğim için ona yardım etmek istiyordum. Ve Eril cinsel öze sahip olduğum için ona yardım etmek için sorununu çözmeye çabalıyordum. Neden sorunun özüne inip çözmek varken ona sevgimi ve onayımı vermekle uğraşayım ki?

Çoğu zaman Ophelia'nın beklentisi sevgi ve onaydı. Bu durumda da diğerlerinde olduğu gibi "sorun" sevgimi hissedemiyor olmasıydı. Üzerinde çalıştığım projeye o kadar odaklanmıştım ki, Ophelia projenin kendisinden daha önemli olduğunu düşünmeye başlamıştı. Ama ben onun sorununu ne kadar çok anlarsam, o da aksine sevgimi daha az hissetti. Benim analitik tahlilim netti ancak Ophelia çözülmek değil, sevilmek istiyordu.

Böylece ona öncelikle sevgi vermeyi öğrendim. Onu kucakladım, ona dokundum, sevgiyle gözlerine baktım, kelimelerimle onunla ilgili her şeyi takdir ettiğimi ifade ettim. Sevgi açık kalplerimiz arasında özgürce ve güçlü bir şekilde akmaya başladıktan sonra "düzeltilmesi" gereken her neyse artık onu çözebilirdik.

Eril, Dişilin kalbini tamamen anlayabildiğinde soru sorma ve sorun çözme arzularını bir kenara bırakarak partnerini sevgisiyle kucaklayabilir. Ona şarkılar söyleyebilir, onunla dans edebilir ya da yumuşak hareketlerle kolunu okşayarak sevgisini dile getirebilir. Kadın kalbini açana dek hassas ve kararlı sevgisini sunduğu sürece kadının yüzü mutlulukla parıldayacaktır. Ancak o zaman kadının hayatındaki ya da ilişkilerindeki ayrıntılara yoğunlaşıp aralarında karmaşa olmaksızın ilerleyebilirler. Onu "tamir etmek" yerine, erkek Eril görev enerjisini dünyadaki yaşamları üzerine yoğunlaştırabilir.

Ancak her ne olursa olsun Dişil ve Eril cinsel özlerimizi olduğu gibi kabul edebilmek için bu yeteneklerimizi de onurlandırmalıyız. **Daha Eril olan partnerinizin sizi düzeltmeye çalıştığını hissettiğinizde ona sevgisi için teşekkür edip şu an analiz edilmek yerine kucaklanmayı tercih ettiğinizi söyleyin.** Bunu Eril formda göstermeye çalışıyor olsa bile, sonuçta sizi sevmeye çalışıyor. Zamanla gerçekte istediğiniz tek şeyin sevgi olduğunu öğrenecektir (yine de o zaman bile, kucaklamasını duygusal sorunlarınızı halletmenin bir çözümü olarak görebilir).

ERİL ÖZGÜRLÜK PEŞİNDE

"Buradan kurtulmak istiyorum!" İşte Erilin esaslı bahanesi budur. Eril kötü bir ruh hali içinde olduğunda kurtulmak ister. Kendini baskı altında, yorgun, hayatın sorumluluklarının ve ilişkilerinin getirdikleri yüklerle ezilmiş hisseder. Ve yaşamın tüm bu "işlerinden" kurtulmak için özgürlük arayışına girer. Tüm bunlardan bir adım dışarı çıkmalıdır.

Eril cinsel özü güçlü bir erkek için hayat sadece basit bir gerçeklikten ibaret değildir. Daha çok çözülmesi gereken bir sorun ya da ustalaşması gereken bir sanattır. Bir mücadeledir. Böyle bir kişi kendini baskı altında ve yorgun hissettiğinde ilk arzusu özgürlük olur. Çok fazla çalışmasını gerektiren o *yerden* kurtulmak ister. Baskı ve bitkinlikten bira, televizyon, felsefe ya da meditasyon gibi yollarla arınmayı dener.

İlişkilerde bu "dışarı adım atma" arzusu yanlış anlaşılabilir. Örneğin Dişil cinsel özü daha fazla olan bir kadın ya sevginin tadını çıkartır ya da ondan şüphe duyar. Yani partneri özgürleşmek istediğinde erkeğinin onu artık sevmediğini varsayar. Erkeğin kurtulmak istemesinin nedeni kadına göre budur. Oysa pek çok durumda erkek kadını hâlâ sevmektedir. Sadece hayatın baskıları nedeniyle kendini sıkışmış hisseder. Nefes almayı arzular, ilişkisini bitirmeyi değil...

Eril, ruh hali kötü olduğunda kendini kapana kısılmış hissedecektir. Yaşamın onu baskılayan yanları ne yazık ki dünyanın

Dişil güçleridir. Bu nedenle yaşadığı duygular için Dişili suçlayabilir. Özgürleşme çabası içerisinde Dişili incitebilir ya da bir şekilde taciz edebilir.

Aynı şekilde Dişil, kötü bir ruh hali içinde olduğunda her zaman Erilin onu sevmediğini düşünecek; Eril de her zaman Dişil tarafından kapana kıstırılmış gibi hissedecektir. Dişil hissettiği bu duygulardan kurtulmak için Eril ile daha fazla iç içe olmanın yollarını arar. Eril ise yorgunluk ve sıkışmışlık hissinin çözümü olarak özgürlüğü seçer. Daha Eril ve daha Dişil iki kişi arasındaki tüm ilişkiler bu dramı yaşar: Dişil içindeki boşluk duygusunu tatmin etmeyi ararken, Eril de kısıtlamalarından özgür kalmanın peşine düşer!

SINIRLARI ZORLAMAYI SEVEN ERİL

Eril sınırları zorlamayı, sınırda olmayı sever. Rahatlamanın ya da yeniden yaratmanın bir şekli olarak Eril çoğunlukla kolay elde etmek yerine mücadeleyi tercih edebilir. Arabayı olması gerektiğinden biraz daha hızlı kullanabilir. Boks, futbol maçları ve aksiyon filmleri seyredebilir. Tenis kortunda, tavla turnuvasında ya da poker masasında rekabete girişebilir.

Bunun nedeni Erilin her zaman kendini ispat etmek istemesi ya da "erkekler vahşetten hoşlanır" gibi cümleler değildir. Bunun nedeni, meydan okunduğu zaman Erilin uçurumun kenarında hayat bulmasından kaynaklanır.

Eril bir enerjideysem boks maçlarını izleme sebebim, erkeklerin birbirine zarar vermesinden hoşlanıyor olmam değil; iki erkeğin kendileriyle ve birbirleriyle mücadele ediyor olmasıdır. Aynı şekilde polisiye filmleri insanların vurulmasından hoşlandığım için değil; bu tür filmler genellikle sınırları zorla-

yan ve en iyisini yapmak zorunda olan erkeklerle ilgili olduğu için severim. Ya kendi sınırlarını aşarak ya da ölerek bu mücadeleyle savaş verirler.

Aşırı Eril cinsel öze sahip insanlar diğer insanlarla kimin daha iyi olduğunu görmek için yarışmaz. Onlar aslında rekabetin kendisini severler. Sınırda olmaktan hoşlanırlar.

Erkeğin Eril enerjisi burada açılır, yani sınırda. Saflığını burada hisseder, sınırda... Eril gerçek gücünü ve sınırlarını ancak uçurumun kenarına geldiğinde hissedebilir.

Tarih boyunca dünyadaki pek çok kültürde bir delikanlının erkekliğe geçişine birbirine benzer ritüeller eşlik etmiştir. Bu delikanlının sınırlarının test edilmesi demektir. Tek başına ormana girmesi, bir kaplanı öldürmesi ya da asla dönmemesi örnekleri vardır. Uzun dönem aç kalmak, amaçsızca dolaşmak ya da terör gibi şekillerine rastlanabilir.

Neredeyse her durumda, delikanlının çatışması kendi öz sınırıdır. Bu ölüm ya da kaçınılmaz korku olabilir. Böylece gerçek Eril cinsel özünü keşfeder. Sınırdayken sarsılmaz ve güvenilir yeteneklerini keşfeder. Yaşamla olduğu kadar kendisiyle ilgili uçlarla yüzleşir.

Modern kültürümüzde bir erkeğin onurlu bir biçimde yaşamını ve cesaretini ortaya koyabileceği çok az mücadele bulunuyor. Modern kültürümüzde savaşlar var. Bir erkeğin finansal ölümünün gerçekleşebileceği maddi bir dünya var. Ve bir de kahramanların kendilerini aşabileceği mücadele ritüelleri olarak sayılabilecek spor dalları... Baskıya dayanıp "hayatta kalabilenler" Eril kahramanların tüm zamanlar boyunca elde ettikleri ödüllere kavuşabilir, yani para, kadın ve zafere!

Ama kahramanlar da ölebilir. İşte bu nedenle gerçek bir Eril kahraman hiçbir şeye tutunmaz, geçici başarıların ya da zaferlerin sözde tamamlayıcılıklarının peşinde koşmaz.

ÖFKE, TUTKU VE ÖZGÜR ERKEK

Michael adında bir arkadaşım var. Yaşamı boyunca kadınlarla asla gerçekten mutlu olamamış iyi bir adamdır. Ne istediğini bildiğini söyler, yani canlı, seksi, hayat dolu bir kadın. Ama kadınlar Michael'la derin bir ilişki kurmakla pek ilgilenmiyor. Onun arkadaşı olmak, düşüncelerini onunla paylaşmaya istekliler. Oysa Michael dostane bir sohbetten fazlasını arzuluyor. İyi bir arkadaştan çok tutkulu bir partner arıyor.

"Sevgilim olmak isteyen kadınlar da aslında hoş insanlar. Ama benim istediğim kadar vahşi ya da seksi değiller. Gerçekten parlayan ve yaşam dolu kadınlar ise asla benimle ilgilenmiyor," diye dert yanıyor.

Cinsel kutuplaşmanın temel prensibi her zaman karşıt kutbu çekecek olmanızdır. Michael bunun ne demek olduğunu çok iyi biliyor. Yani çok güçlü bir Eril enerji sergilemesi gerekli çünkü ışıltılı Dişil kadınların ilgisini çekmiyor. Oysa Michael Eril *olduğunu* savunuyor. Başarılı bir işi ve parlak bir zekâsı var. Oysa Michael yansıttığı karakterin farkında değil.

Yakın bir zamanda aramızda şöyle bir konuşma geçti:

Michael bana "Bu hafta sonu vahşi doğada 15 kilometrelik bir yürüyüşe gideceğim," dedi.

Ben de ona, "Nereye gidiyorsun? Bu kulağa harika geliyor!" diye karşılık verdim.

"Benimle birlikte giden arkadaşlarım erken dönüyor, yani onlara yetişmem bir günümü alacak," dedi.

"Yani?" diye sordum merakla.

"Yani, asıl nedeni arkadaşlarımla sosyalleşmekti. Aslında tek başıma yürüyüş yapmak istemiyorum."

"Neden seni beklemelerini istemedin?"

"Şey," diye devam etti Michael. "Onları zorlamak istemedim. Zaten çoktan kararlarını vermişlerdi. Onları kızdırmaktan çekindim."

"Neden beklemelerini istediğin için sana kızsınlar ki?"

"Pekâlâ, aslında erken gittikleri için kızgın olan benim. Ama öfkemi yansıtmamaya çalışıyorum ve diğerlerini de öfkelendirmek istemiyorum."

"Neden?"

"Çünkü öfke, şiddet, nefret gibi duyguların ötesine geçmeye çalışıyorum."

Michael duygusal açıdan kısır. Eril cinsel özünün doygunluğuyla bağlantısını kaybetmiş. Yalnız olmaktan, arzularını belli etmekten, kendi öfkesini hissetmek ve hatta ifade etmekten korkuyor. Arkadaşlarının ona öfkeyle karşılık vermesinden çekiniyor. Michael'ın başarılı bir iş hayatına olmasına karşın, yakın ilişkileri yarı yolda kalıyor. Neden mi? Çünkü içinde öfke, tutku barındıran, hatta bazen saldırgan olabilen Eril gücünü tamamen hayata geçirmekten korkuyor.

Öfke ve tutku aynı Eril gücün farklı ifade şekilleridir. Eğer bir erkek öfkesine sahip çıkmazsa Eril tutkusuna da sahip çıkmamış olur. Öfkesini göstermekten korkarsa tutkusunu sergilemekten de korkacaktır. Eğer kadını öfkesini bastırmaya çalışırsa, tutkusunu da ezmiş olur. Özgürce öfkelenme yeteneğine sahip olmayan bir erkek, özgürce tutkulu ve canlı bir şekilde sevmeyi de başaramaz.

Michael ışıltılı, sınırsız kadınları kendine çekemiyor çünkü Eril özü özgür ve sınırsız değil. Eril enerjisinin özgür akışını bastırıyor, çünkü güçlü olmak yerine zarif olması gerektiğine

inanıyor. Gözü kara bir tutku yerine farkında olmadan dostça paylaşımları tercih ediyor. Ve bu nedenle de onunla benzer şekilde Dişil enerjinin varlığını reddeden kadınları kendine çekiyor.

Michael'ın Eril özü Dişil bir kadını kucaklamak isterken içindeki öz engellenmiş. Dışarıdan ise, Michael çok sevgi dolu, tatlı ve ilgili görünürken güvenilir ya da tutkulu izlenimi vermiyor. Sonuç olarak özünde tam olsa da ifadelerinde daha az Eril olan Michael arzuladığı tarzdaki kadınları kendine çekemiyor. Böylece Tanrıça olmaktan çok savaşçı olmayı tercih eden kadınların ilgi alanına giriyor.

Çoğu modern kadın ve erkek, Eril güçlerinin "düşük" ya da karanlık tarafına şahitlik etmiş ve böyle bir enerjinin saldırgan, yıkıcı ve baskıcı olduğuna karar vermiştir. Bu nedenle Dişil enerjinin bazı yönlerinin -yumuşaklığı, paylaşımcı ve besleyici enerjisi- potansiyel saldırgan Eril enerjiden daha çekici gelir. Bu tercihi yapan arkadaşım Michael gibi birçok erkek gerçek Eril arzularını cinsel, duygusal ve hatta yaratıcı açıdan bile kısırlaştırmıştır. Sonuç olarak doğal cinsel özlerinin aksine bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde daha az Eril enerji sergilemeyi kabul etmişlerdir.

Bunun sonucunda gerçek cinsel özlerinin derin arzularını tatmin etmeyen kadınları çekerler. Olması gerekenden daha az Eril enerji sergilemeleriyle gerçek arzularından daha az Dişil enerjisi olarak kadınlar çekim alanlarına girer.

Günümüz ilişki manzarasına baktığımızda Eril enerjisi zayıf, kaybolmuş erkekler ve Dişil enerjisi zayıf, katılaşmış kadınların partnerlerinin onlara istediklerini sunmadığından şikâyetçi olduğunu görüyoruz. Artık Dişil ve Eril enerjileri iyileştirmenin ve hayatlarımıza gerçek arzularımızı tatmin edebilecek partnerleri çekmenin zamanı geldi.

MODERN ERKEĞİN SORUNU

Yakın İlişkide Erilin doğal yeteneklerini daha iyi kavrayabilmek için öncelikle modern erkeği rahat bırakmayan bazı sorunları kavramalıyız. Günümüzde **birçok erkek cinsel özleriyle olan bağlantısını kaybetmiş durumda**. Dışarıdan bakıldığında yetkin görünseler de, içlerinde özleri çok zayıf. Aşka ve yaşama karşı keskin ve neşeli olmayı başaramıyorlar. Kararsız, yönsüz insanlar haline geldiler. Ya da para kazanıp altta yatan korkularından uzak durmak için kendilerine yanlış misyonlar belirliyorlar.

Eril cinsel özün kilit noktası yaşamda gerçek bir yön ya da misyon belirlemektir. Eril cinsel özüyle bağını kaybetmiş bir adam özünde yönsüz, hırsları olmayan birine dönüşerek misyonlarını dış kaynaklardan aramaya başlar. Hayatı bir futbol takımının, bir işletmenin ya da politik bir davanın etrafında dönebilir. Kendisiyle, kişisel hedefleri ve hatta arabasıyla takıntılı bir hale gelebilir. Ama özünde kaybolmuştur.

Derin düşüncelere daldığı zaman gerçek bütünlüğünden uzaklaştığının farkındadır. Böyle bir erkek ancak ve ancak belirsiz bir sevgi sunabilir. Çünkü bir kadına bağlanmanın özgürlüğünü elinden almasından korkar. **Bir erkeğin hayatıyla aynı bütünlük içerisinde ilerleyecek olan güçlü, gerçek amaçlarını bulması; yakın ilişkisinde varlığını tam anlamıyla sergileyebilmesi açısından büyük önem taşır.**

BİR AMACA SAHİP OLMANIN AŞAMALARI

İlişki içinde Eril kutup rolünü üstlenmiş olan partner Erilin doğal yön çizme yeteneklerini sergilemiyorsa, Dişil güvenini kaybetmeye başlar ve tutku azalır. Örneğin, eğer bir erkek amaçları konusunda kararsız, cansız davranmaya başlarsa, kadını hayal kırıklığına uğrayabilir, hatta onu hâlâ seviyor olsa da öfkelenebilir.

İki insan bir birlikteliğe adım attıkları andan itibaren artık sadece kendilerinden sorumlu değillerdir. Devam eden ilişki içerisinde birbirlerine yeteneklerini sunmak da artık onların sorumluluğundadır. Ve bu ne bir görev anlayışıyla yapılmalı, ne de yasal bir kontratın parçası gibi hayata geçirilmemelidir.

Bu, içten gelen sevginin sorumluluğudur. Çocuklarımız ya da dostlarımız gibi sevdiklerimize karşı doğal olarak içimizden gelen sorumluluktan farksızdır. Nasıl 50/50 ilişki şeklinde kendi sorumluluklarımızı taşımak ve bağımsız kalmak için çabalıyorsak, Yakın İlişkide de kendimizi partnerimizle duygusal ve cinsel açıdan bir bütün olarak birleşmeye adarız.

50/50 İlişkide iki bağımsız insan maddi yatırımlar yerine yaratıcılığa önem verir. Çekici ikinci aşama Erili, iyi bir yaşamı nasıl yaratabileceğini bilen kişidir. İstikrarlı bir finansal yaşamın yanı sıra sanatsal yaratıcılık ya da yaşam kalitesini belirli şekillerde arttırma arzusu görülebilir. Bu vurgular 50/50 İlişki-

de zamanla daha çok olmak yerine daha *iyi* bir hal alır. **Bundan dolayı, ikinci aşamada Erilin yaratıcı bir hedefe doğru başarıyla yol alabilme yeteneği oldukça yüksektir.**

Yakın İlişki öğretisinde de dış görünüş, finans ve yaratıcı yetenekler önem taşır. Ancak potansiyel bir yakın ilişki partneri için en önemli kıstas fiziksel olmaktan çok ruhani olgunluğunu *hayata geçirebilme* yeteneğidir. Yakın İlişkide Eril en zor anları bile sevgiye dönüştürebilme yeteneği ile değerlendirilir. Üçüncü aşama Erili bunu her anlamda kullanabilir, ancak iletişim yöntemi her zaman aynı olacaktır: "Hadi arkamızı dönüp kaçmadan bu anla yüzleşelim. Varlığımızı birbirimize hissettirelim. Kalbimizdeki bu engin sevginin birbirimize gösterdiğimiz direnci çözmesine izin verelim. Böylece birlikte derin bir nefes alıp birbirine açık kalplerimizde rahatlayalım."

Üçüncü aşamadaki Erilin yeteneklerini bu şekilde sunabilmesi için bir kadın ya da erkeğin niyetlerinde zayıf ve kararsız olmak yerine kendi öncelikleriyle derin bir bağ kurmuş olması gereklidir. Ancak o zaman Eril cinsel öze sahip bir kişi yarım kalan işleriyle kafasını bulandırmadan ilişkide varlığını tam anlamıyla hissettirmeyi başarabilir. Ancak dikkatli dağılmamış Eril bir partner Dişil partnerinin kalbinde yatan en derin arzulara dokunabilir.

ORTA YAŞ BUNALIMI VE VİZYON ARAYIŞI

Yaşamımın bir döneminde elimdeki büyük bilimsel bir araştırma projesini bitirmiş ve bir anda amaçsız kalmıştım. Yıllarımı alan böyle büyük bir şeyi bitirmiş olmanın ardından hayatım artık aynı motivasyonla ilerlemiyordu. Günlük hayatımda artık ne yapacağımı bilemiyordum.

Aslında kafam o kadar da karışık sayılmazdı. Özetle elimdeki işi bitirmiştim ve diğer hiçbir iş gözüme o kadar da önemli görünmüyordu. Hayatımın özü her zaman kendimi anlamak, korkularım ötesindeki büyük sevgiye ulaşmak ruhani deneyimler olmuştu. Ancak herkesin olduğu gibi benim de hayatımın ayrıntıları geçen yıllar içinde değişmişti. Ve uzun yıllar çalışıp elimdeki işi de bitirdikten sonra bulunduğum noktada yaşamımın rutininin nasıl olacağını bilemiyordum.

Peki, ben ne yaptım? İşim bittiği için Ophelia'yla daha fazla mı zaman geçirdim? Hayır. Yoğun bir meditasyon deneyimi için Güney Fransa'daki bir dağ manastırına gittim. İçinde sadece bir yatak, meditasyon yastığı ve bir tuvalet olan küçük bir hücrem vardı. Günde bir kez camın kenarından ulaşabileceğim rafa yemek bırakıyorlardı. Yapmam gereken başka işler olduğunu kavrayana dek o hücrede kalabilir ve bilincimin doğası üzerinde düşünebilirdim.

Bu arada Kaliforniya'daki Ophelia'nın endişeleri git gide artıyordu. Onu hâlâ seviyor muydum? Ne de olsa ondan binlerce mil uzakta inzivaya çekilmiştim. Birkaç hafta sonra Ophelia zihninde onu artık sevmediğime dair bir senaryo yarattı. Bana öfke duymaya başladı.

Oysa ben manastırda gerçekten de iyi vakit geçiriyordum. Tabii ki Ophelia'yı sevmeye devam ediyor ve onu özlüyordum. Hatta neredeyse bir ay boyunca sessiz kalsam da, doğum gününde manastırdaki hücreme bir telefon getirilmesini sağladım. Böylece onu arayıp dünyanın bir ucundan doğum gününü kutlayabilecektim. Numarasını çevirdim ve tatlı sesini duymak için bekledim.

Ophelia, "Efendim?" diye açtı telefonu.

"Merhaba sevgilim! İyi ki doğdun!" diye karşılık verdim sıcak bir ses tonuyla.

Ophelia sadece "Merhaba," demekle yetindi.

"Ophelia, sen iyi misin?" Endişelenmiştim.

"Hayır, değilim. Ne bekliyordun ki?" diye sordu.

Tuhaf konuşmamız devam ettikçe yokluğumun Ophelia'da onu artık sevmediğime dair bir duygu yarattığı ortaya çıktı. Ve onu "terk edişime" öfkeyle karşılık veriyordu. Oysa ben manastırda derin bir meditasyonun tadını çıkartırken kalbimde Ophelia'yı asla terk etmemiştim. Sadece bu dönemde ondan fiziksel olarak ayrı kalmayı tercih etmiştim. Ophelia bu tercihimi kendi üzerine almış, onu istemediğim sonucuna varmıştı.

Benim gibi Eril cinsel öze sahip biri için kadınından uzak olmayı tercih etmek çok ender olarak onu reddetmektir. Bu daha çok kendimle ilgili bir şeyleri keşfetme arzusudur. Eril cinsel öz genellikle kendini yakın ilişkideki partneriyle değil, yalnızlığı içinde bulacaktır.

Dişil cinsel öz genellikle kriz ve değişim dönemlerinde (Eril de bazen aynı şeyleri isteyebilir) duygusal destek görmeyi ve sevildiğini hissetmeyi tercih eder. Ama Eril cinsel özü yüksek bir erkek (ya da kadın) çoğunlukla eski her şeyi geride bırakıp yaşamdaki gerçek amacını yeniden keşfetmeli, ardından ilişkilerini bu taze ruhla yeniden şekillendirmelidir.

Ne olursa olsun, bir erkek başarılı bir *vizyon* arayışından tam bir bağlılık ve içsel kararlılıkla dönecektir. Böyle bir erkeğin seçimlerinin kaynağı gerçek arzuları olur. Yani eski alışkanlıklar ya da korkular yerine gerçeklerle hareket eder. Daha Dişil cinsel öze sahip kişilerin bu Eril ihtiyacı anlayabilmesi çok önemlidir. Eğer bu ihtiyaç karşılanmazsa, erkek Eril özünü "yeniden canlandırmak" için başka yollar aramaya gidecektir.

Daha genç ve taze bir kadınla cinsel ilişkiyi tercih edebilir. Bu saydıklarımız onun kendisini daha derinlemesine keşfedeceği niteliklerdir. Bir Erilin yakın bir ilişkiden ne beklediği şaşırtıcı bir biçimde kendi başına, hatta ilişkinin dışında kaldığı zaman ortaya çıkar. Erkeklerin çoğu gerçek arzularını yalnızken, diğer erkekler tarafından mücadeleye davet edildiklerinde ya da desteklendiklerinde keşfeder. Böylelikle yakınlık oyununa yeniden giriş yapabilir, kendilerini tazeledikleri için sevgilerini ifade edebilirler.

Kendi yaşamımda yakın ilişkimden memnun olmadığımda bunun nedeninin daha çok gerçek amacımla olan bağlantımı yitirmiş olmaktan kaynaklandığını gördüm. Hayatım özünden uzaklaştığında ilişkim de dâhil olmak üzere her şey yanlış gelmeye başlıyor. Oysa çözüm artık içinde kendimi canlı hissetmediğim için ilişkimi sonlandırmak değil. Çözüm, özümdeki arzuları, gerçek amaçlarımı ve yönümü yeniden keşfetmekte yatıyor!

Ben bunu en iyi inzivaya çekildiğimde ya da aynı şeyi yapan diğer erkeklerle birlikte olduğumda yapabiliyorum. Böylece hayatımı yeniden *sıraya koyabiliyorum* ve ilişkime taze bir şekilde dönüyorum. İlişkimizi gerçek kılması için Ophelai'dan beklenti içine de girmemiş oluyorum. Çünkü yaptığım her şey gerçek ve içten oluyor. Ophelia'ya dönüp ilişkimizin –ya da yenilenmiş ilişkimizin- derin gerçekliğimle uyum halinde olduğunu görebiliyorum.

Ophelia ile olan ilişkimizin bu inzivaya çekildiğim ya da vizyon arayışına girdiğim dönemlerden sonra önemli sıçramalar yaptığına şahit olmuşumdur. Eski alışkanlıklarımız kaybolur. Birbirimize yeni bir gözle bakarız. Gerçek amaçlarımı bilirim ve kararlı olurum. Ve Ophelia'ya sarıldığım zaman bunu sadece bir çift olduğumuz için değil; gerçekten tercih ettiğim ve ona olan sevgim çok güçlü olduğu için yaparım.

Eğer daha çok erkek ve kadın bu süreci kavrayabilse boşanma oranlarında azalma olabileceğine eminim. Eğer Eril cinsel öze sahipseniz, yaşamınızın ve ilişkinizin artık gerçek olduğuna inanmıyorsanız, daha Dişil formlar size "canlandırıcı" özelliklerinden dolayı çekici geliyorsa sakın boşanmayın! Aksine işlerinizle ilgilenin ve kendinize gerçek bir vizyon macerası ayarlayın. Ailenizi terk edip boş bir yaşama geçmeyin. Onun yerine kendinizi dünyevi tüm sorumluluklarınızdan arındırıp tüm enerjinizi ve ilginizi gerçek hayat vizyonunuzu keşfetmeye adayın!

Ve bunun için ne gerekirse yapın. Dağlarda bir kulübe kiralayın ve bir süre tamamen sessizliğin içinde yaşayın. Gerçekliğin peşine düşen bir erkek grubuna dâhil olun. Kızılderililerin yaptığı gibi oruç tutun ve dua edin. Hintli bilgelerin yaptığı gibi gerçek doğanızı bulmak için kırlarda dolaşın. Rahipler ve hahamlar gibi eski el yazmalarını inceleyin. Erkek arkadaşla-

rınızla birlikte balık tutmaya gidin ve hayatla ilgili ne yapmak istediğinizi ciddi bir şekilde düşünün!

Her ne yaparsanız yapın, biraz gerçekliğe ulaşmadan geri dönmeyin. Ardından hayatınızı ve ilişkilerinizi bu gerçeklik duygusuyla yeniden dengeleyin. Artık hayatınıza uygun olmayan şeylerin çıkmasına izin verin. Hayatınızın gerçeği olarak karşınıza çıkan tüm yönleri tereddüt etmeden kabul edin. Partnerinizle yeniden gerçek bir yakınlık kurup kuramayacağınızı değerlendirin. Bunu yapabilirseniz devam edin. Aksi halde ilişkinizi sonlandırın ve gelişiminize katkısı olacak şekilde yola devam edin.

Gerçek büyümenin *her zaman* artan açık yüreklilik ve sevebilme yeteneğiyle kendini gösterdiğini asla unutmayın. Siz artık ilişkinin ötesine geçtiğiniz için sonlanması gerekiyorsa, sevginiz ölmüşçesine acı, mutsuzluk ve sevginin karışımı duygular yaşayabilirsiniz. Ancak ilişkiniz çatışma, sertlik ve duygusal içe kapanıklık ve iletişim yoksunluğu gibi sonuçlarla bitiyorsa, bu ilişkide ilerleme kaydedemediniz demektir. Bir ilişki içinizde sevgiyle son bulmadığı sürece onu bitirmeyin.

Eril cinsel özü olan kişi kendi gerçekliğini yeniden keşfedebilmek için bir ilişkinin günlük alışkanlıklarının dışına çıkmak zorundadır. Kadınlar ve erkekler olarak bu ihtiyacı anlamalı ve destek olmayı öğrenmeliyiz. Doğru rehberlikle, erkekler kendilerini canlı hissetmek için boşanmak ve genç bir sevgili bulmak zorunda kalmayabilir. Sadece yaşam nedenlerini, gerçek amaçlarını ve kalplerinde yatan arzuları yeniden keşfetmeye ihtiyaçları vardır. Eğer bu süreci cesaretlendirip neşe ve ilgiyle rehberlik edebilirsek, yakın ilişkimizi bir sonraki adıma taşıyabiliriz.

Tabii yine de gerçek bir mücadele ihtiyacı ile bağlılık ve sorumluluklardan sadece kaytarmak isteği arasındaki farkı ayırt

etmek çok önemlidir. Bir erkek gerçekten ne zaman kaçar? Saklanır? Geçmişinden ve kendi yarattığı sorumluluklardan ne zaman kaçar?

Bir erkek yaşamında daha fazla konfor yaratmak için yalnızlık arıyorsa, büyük bir ihtimalle saklanıyordur. Gerçek bir vizyon arayışı hiç de konforlu değildir. Gerçek arzularınız olduğu kadar, gerçek korkularınızla da yüzleşmek anlamına gelir. Bir erkek gerçek bir vizyon arayışındaysa tüm dikkatini toplar. Onu oyalayacak bir iş ya da eşlik edecek bir kadın olmaksızın kalbinin ve ruhunun sesini dinlemeye çalışır.

Diğer yandan eğer bir erkek yalnızlığı sevimsiz bir durumdan uzak olmak için tercih ediyorsa, sadece büyümekten kaçıyor demektir. Sorumlulukları görmezden geliyordur. Yeniden başlamayı düşünebilir ancak hiçbir şey değişmemiştir. Sadece kendini kaybetmekte olduğu bir oyundan dışarı atmıştır.

Gerçek bir vizyon arayışı yaşamın iş ve yakın ilişki gibi sıradan oyunlarını özünüzde yatan gerçek arzuları keşfedebilmek için bir süreliğine terk etmek anlamına gelir. Sonrasında yeniden oyuna dönebilir ve duygularınızı en güçlü yeteneklerinizle ifade edebilirsiniz.

Sorumluluklardan sahte bahanelerle kaçtığınızda kendinizi acı ve baskılardan uzaklaştırıp belki de yeni bir ilişkiye başlayarak ya da işe girerek daha kolay ama daha az zevk veren şartların içine bırakmış olursunuz.

Bir Eril inzivaya çekildiği ya da diğer erkeklerle birlikte zaman geçirdiğinde kalbi ve ruhu adeta çırılçıplak kalır. Bir erkek (ya da kadın) gerçek amaçlarını dikkatini dağıtacak etkenler olmaksızın görecektir. Böylece iş ve ilişkilerin günlük temposuna geri döndüğünde kariyerine, kadınına, çocuklarına ve yaşamda yaptığı tüm seçimlere açık kalpli ve özünden gelen kararlarla adım atar.

ERİLE TİŞÖRTLER GİYDİRİRSEK

Bir partide kadınların dans etmek isterken, erkeklerin oturup izlemek ya da kadınlar dans pistinde kendini kaybederken sadece sohbet etmek istemeleri oldukça normaldir. **Dişil yaşamın *içindedir* ve yaşamın enerjileriyle hareket etmek ister. Eril yaşamın** üstündedir, **yaşamın dışında durmak ister.** Onu seyretmek hoşuna gidebilir ama Dişil cinsel öze çok doğal gelebilecek karmaşa ve akıntılarının içinde kaybolup gitmekten hoşlanmaz.

Birinci aşamada Eril cinsel özü olan bir erkek (ya da kadın) duygularını bastırıp partnerinin ve yaşam akışının üzerinde olmayı tercih eder. Bunlara karışmaktan hoşlanmaz. Kadınıyla sohbet etmek yerine televizyon seyredip gazete okumayı tercih eder. Mükemmelliğin krallığının –mükemmel basket atışı, mükemmel bir bulmaca- tadını çıkartmak; ilişkisinin, duygularının ve yaşamının "kusurlarını" görmekten daha eğlencelidir. Kadını şampanyasından bir yudum alıp yaşamın dansına katılırken o kapana kısıldığını düşündüğü cehennemde kendini hissizleştirmek için birasına gömülür.

Birinci aşamadaki bir erkek bu bakış açısını üzerinde "Hayat berbat, sonra zaten ölüyorsunuz!" yazan bir tişörtle ifade edebilir. Tabii ki belirli bir noktaya kadar haklı! Buda bile hayatın acı ve geçicilikten ibaret olduğunu söylemekle birlikte bira

içip sürekli acıdan kaçmak yerine özgürlüğün gerçek sonsuzluğunu öğretmiştir.

Birinci aşama erkeğin aksine, ikinci aşama erkeği yaşamı zihninde onu yücelterek bastırır. Sanki yaşamda düşünerek formüle edilebilecek şeyler varmış gibi bir şeyler üzerine kafa yormayı sever. Yaşamın sorularından ve çeşitli kavramlar, bakış açıları ve felsefelerle eğlenmekten hoşlanır. İkinci aşama erkeği ciddi tartışmalardan keyif alır ve genellikle partnerini ortak felsefeler ve yaşama bakış açısından yola çıkarak seçer. Sanatın "mükemmelliğine", kaliteli bir şişe şaraba ve zarif teorilere bayılır.

İkinci aşama erkeği genellikle kendi mükemmellik krallığını, dünyadaki cennetini yaratmaya çalışacaktır. Politikaya bulaşabilir, aynı zihniyetteki insanların bir arada yaşayabilecekleri topluluklar yaratabilir. Ya da kişisel konfor cennetini tasarlayabileceği bir kumsal evini yeniden dekore edebilir.

Daha da ileriye gittiğimizde bu aşamadaki erkek ya her şeyi çözmeye çalıştığına ya da her şeyi çoktan çözdüğüne inanacaktır. Onun bu arzularını, "Yaşam Bir Kumsaldır", "Cenneti Canlandırın", "Otoriteyi Sorgulayın" ya da "Düşlerinizi Gerçekleştirin" yazan tişörtlerde görebilirsiniz.

Üçüncü aşama erkeği hem yaşamın hem de kendi doğasının gerçeklerini fark ederek yükselir. Kendini geliştirmek için çabalamaya devam etse de, anlık deneyimleri ona yaşamın mükemmelliğini hatırlatacaktır. Bu ayrıntılarda değil, yaşamın kendisine "mükemmel" bir şekilde şahitlik etmekte gizlidir, yani bilinçte. Erkek, "Hayat berbat," dedikten sonra yüzünde geniş bir gülümseme belirebilir. "Yaşam bir kumsaldır," derken dünyada her gün açlıkla mücadele eden milyonlarca insanı düşünür ve onlarla empati kurar. Üçüncü aşama erkeği ya-

şamı bir bütün olarak sevmeyi ve tam anlamıyla teslim olmayı öğreneceğimiz geçici bir okul olarak görür.

Tabii ki hayat berbat olabilir, ancak üçüncü aşamanın sorusu gerçek doğanı, bilincinin doğal mükemmelliğini herkesin öldüğü bir yerde hissedip yine de yükselmeyi başarabilir misin, olmalıdır. Tabii ki dünya üzerinde konforlu bir ütopya yaratmak için çabalayabilirsiniz... Peki, dünyadaki o korkunç acıları açık kalplilikle hissedebiliyor musun? Yaşam koşullarını yaratıcı bir biçimde geliştirip yine de kendini korumadan sevmeye devam edebilir misin?

Üçüncü aşamadaki bir erkek üzerinde, "Zaten Özgür" yazılı bir tişört giyecektir. Mutluluğu geçmiş deneyimleri yaşam içindeki yükselişleriyle birlikte bulur. Yaşamın yarısının mutluluk yarısının acı olduğunu bilir. Doğanın er ya da geç sonunda öleceğini kabul eder. Yarattığının yok edilebileceğini ve zaten bir gün *yok olacağını* bilir. İşte yaşamın gerçeği de budur.

Üçüncü aşamadaki erkek yaşamdan ve ilişkilerden kaçmanın veya sadece yaşamı ya da ilişkileri iyileştirmeye çalışmanın nafile bir çaba olacağının bilincindedir. Bu aşamaya geldiğinizde, mutluluğu dünyanın ve ilişkilerin ne *içinde* ne de *dışında* bulamayacağını görmeye başlarsınız. **Mutluluk gerçek doğanızda nefes almaktır. Ve bu dünya ya da ilişkilerin durumundan tamamen bağımsızdır. Gerçek doğanız zaten özgür, mutlu ve sevgi doludur.**

CASABLANCA VE AZİZ BOGART

Casablanca filminde Humphrey Bogart'ın oynadığı karakter bir daha asla göremeyeceği, bir uçağa binmek üzere olan sevdiği kadına veda ediyordu. Acı çektiği, âşık olduğu ve sonsuza dek onunla birlikte kalmak istediği çok belliydi. Ama şartlar kadının gitmesini gerektiriyordu. Bogart'ın oynadığı karakter bunu biliyordu. Kalbi yara alsa bile bu kaderi kabul etti.

O an Eril üstünlüğünün bir daha asla göremeyeceği sevdiği kadına akmasına izin verdi. Ve "Aslında ikimizin toplamı beş para etmez," benzeri bir cümle kurdu.

İşte bu Eril üstünlüğünün en mükemmel ifadesidir. Kişisel deneyimlerimiz evrenin planları içinde hiçbir anlam taşımaz. Bizim için çok da önemli görünen ilişkilerimiz evrenin tamamı düşünüldüğünde yanıp sönen küçük bir ışıktan öteye gitmez. İnsanoğlunun tamamı bile, er ya da geç bir gün güneşteki bir patlamayla hiçliğe dönüşecektir.

Yaşamın aslında hiçbir değeri yoktur.

Birinci aşama erkeği bu bilincin açısını çeker, acısından televizyon, alkol, sigara, seks ya da iş ile geçici olarak kurtulmaya çalışır.

İkinci aşama erkeği bu bilincin acısını çekerken bilgisini arttırarak ya da kendine yaratıcı ve konforlu bir yaşam alanı yaratarak yaşamını iyileştirmenin yolunu arar. Yaşam değersiz olmayabilir, cevaplar bulmak ya da en azından son bulmadan önce iyi taraflarının tadını çıkartmak zorundadır.

Üçüncü aşama erkeği bu bilincin acısını çeker ve sonuç olarak mutluluğu bilgi ya da deneyim üzerinden aramaya bir son verir. Çektiği acılarla birlikte arayışın ne kadar anlamsız olduğunu kavramıştır. Gerçek doğasına şöyle bir göz atmıştır. Yaşamın anlık iniş çıkışlarının farkındadır. Ve ne olduğunu kavramıştır. O *zaten* özgürdür.

Sürekli kol saati takıyorsanız, bir süre sonra onun kolunuzdaki varlığını unutabilirsiniz. Çünkü deneyiminizin değişmez bir parçasıdır. Onu fark etmezsiniz bile. Aynı şekilde *her zaman* aynı kişi olduğunuz için varlığınızı da kolaylıkla unutabilirsiniz. Siz, yaşadığınız deneyimin değişmez bir parçası olduğunuz için bir süre sonra kolunuzdaki saat gibi kendi kişiliğinizi ve varlığınızı da unutabilirsiniz.

Ancak, sonunda kim olduğunuzu bulduğunuzda ve hissetmeye başladığınızda, hep aradığınız şeyin aslında kendiniz olduğunu kavramış olursunuz. Gerçek doğanıza gözlerinizi açtığınızda onu hatırlayabilir, yaşamla ilgili deneyiminizin keyifli mi yoksa acılı mı olduğuna da karar verebilirsiniz. Böylece içki, televizyon, derin ilişkiler, politika ya da kumsalda güzel bir ev ile doldurmaya çalıştığınız gerçek mükemmelliğe de kavuşursunuz.

Üçüncü aşamadaki bir erkek her an gerçek doğasının bilincindedir. Eril cinsel özün üstün ifadesi "Aziz Bogart"ın kuracağına benzer bir cümle olacaktır. İşte bu yüzden *Casablanca* filminin bu sahnesi pek çok insan tarafından sevilir. Aşk üstün bir duygudur. "Seni seviyorum," demek bir ilişkinin kaçınılmaz son buluş anında bile basit bir gerçek olacaktır. Üçüncü aşama Erilinin cinsel özü bu tip durumlarda bile açık kalplilik özgürce sevebilme yeteneğine sahiptir.

Yakın İlişki genellikle Dişil ve Erile yaşamın ve ilişkinin içinde özgürce sevebilmenin mümkün olduğunu öğretir. Tam anlamıyla mutlu olmak için yaşamın ya da ilişkinin dışına çıkmaya gerek olmadığını sergiler.

ERKEKLİK, SAFLIK VE ÖLÜM

Tarih boyunca ve dünyanın pek çok yerinde erkekler vahşi ve karmaşık Dişil enerjisi tarafından rahatsız edilmeyecekleri saf bir yer aramıştır. Tarihteki akademik *fildişi kule* fikirleri, matematiği, teori ve kavramları geliştirdikleri bir erkekler kulübüydü. Kadınlar aynı zamanda Hıristiyan rahipler, Zen Budist keşişler, Hintli bilgeler ya da Yahudi hahamlar tarafından erkeklerin ruhani kulüplerinden de uzak tutulmuştur. Bu toplantılar her zaman saflık, mükemmellik ve gizemli bir üstünlükle nitelendirilmiştir. Yani ölümün değişmeyen durağanlığına yaklaşmış ya da yaşamın değişmeyen belirsizliğinin ötesine geçmişlerdir.

Tabii ki hem kadın hem de erkeği birlikte kucaklayan kulüpler ve kültürler vardır. Ben sadece bu gözleme biraz dikkat çekmek istiyorum. **Kadınları geleneksel olarak dışarıda tutan kulüpler Erilin değişmeyen ve mükemmellik isteyen tercihleri tarafından yönetiliyordu. Yani, dünyada ölüm ya da yaşamın ötesi olarak kabul edeceğimiz kavramları yeniden yaratmanın peşindelerdi.**

Bir erkek (ya da Eril cinsel öze sahip bir kişi) yaşam ve ilişkilerle fazla ilgilenmeye başlarsa, "ölümü" yeniden yaratmanın peşine düşer. Sekste orgazmla gelecek

"küçük ölümler" sayesine huzur bulmayı, hiçbir şey düşünmeden uykuya dalabilmeyi arzular. Finansal yaşamında "can almayı" planlar. Futbolda takımının diğer takımı "yok edip sahaya gömmesini" umut eder.

Erkek alkol aldığında bu genellikle yaşamın tadını daha çok çıkartmak yerine bir kayıtsızlık duygusunu yok etmek içindir. Bir araya gelip "kendilerini kaybetmek" için uyuşturucu almak dünyanın pek çok yerinde görülebilecek bir erkek ritüelidir. Aslında bu tür uyuşturucu ya da alkol kullanımı bir çeşit Eril kabul töreni olsa da, erkekle ergen arasındaki çizgiyi belirler.

Birinci aşama Erili ölümün bir şişe, şırınga, televizyon ya da orgazmla gelebilecek "özgürlüğüne" bağımlıdır.

İkinci aşama Erili genellikle bedensel şehvet yerine zihnini yoracak teorileri tercih eder. Hissetmenin krallığında dolaşmak yerine düşünce cennetinde olmayı yeğler. İkinci aşama Erili iyi bir sohbeti futbola, "paylaşmayı" ise "vahşi" bir sekse tercih edebilir.

Üçüncü aşama Erili yaşarken "ölümü" deneyimleyebilir. Seks yapsın ya da yapmasın, bedensel zevklerin üstünlüğünü hisseder. Bir ilişkide olsun ya da olmasın her zaman özgürdür. Üçüncü aşama erkeği bilinçle hareket eder. Bilincinin gerçek doğası olduğunun farkındadır. Yaşamın karşısına çıkaracağı deneyimler ya da mücadelelerden etkilenmez.

Gerçek doğasını bir bilinç olarak sindiren üçüncü aşamanın olgun erkeği zaten özgürdür. Seks öncesi ve sonrası varlığı bir bütündür. Oyunu kaybetse de kazansa da huzurludur. Tüm erkekler mükemmelliği, gerçeği, sonsuz huzuru arar. Bunlara para, seks, bilgi, yaratıcılık

gibi yöntemlerle ulaşmayı deneseler bile, bu yeniden yaratma çabasında başarısız olacaklardır.

Çünkü sorularının cevabı yeniden yaratılamaz, ancak hatırlanabilir. *Zaten* gerçek doğaları ve özlerinde bulunmaktadır. Üçüncü aşama erkeği bunu bilir, yaşamı sadece izler. Onun kendini tehdit ettiğini düşünmez. Ardından içinde hâlihazırda bulunan doğaya dönerek yaşamı sevgiyle kucaklar.

Bir zamanlar ne olduğunu hatırladığı zaman keşfettiği bilinçle doğumdan, değişimden ve ölümden özgürleşir. İşte o zaman evinde, evin *kendisi* olarak huzur bulur. Bira, orgazm ya da düşünceyle gelen rahatlama duygusu ulaştığı evin yanında çok küçük deneyimler olarak kalır.

ERİLİN SINIRLARI AŞAMALARLA GELİŞİR

Nasıl Dişil gerçek sevgiyi aşamalarla öğreniyorsa, Eril de ölümün gerçeğini böyle kavrar. Adım adım sınıra gelir, korkularını ve ölümün ötesine geçmeyi öğrenir.

Birinci aşama Erili sınırlarını aşmayı "başka" bir rakibin varlığıyla deneyimler. Bu bir borsacı, başka bir futbol oyuncusu, bir satranç ustası ya da başka bir ülke olabilir. Buradaki amaç kaybeden yerine kazanan olmaktır.

İkinci aşama Erili sınırlarını kendisiyle yüzleşerek aşmaya çalışır. Kendi içsel şeytanlarıyla savaşır, karanlık tarafıyla yüzleşir ve iç kaynaklarını keşfeder. Buradaki amaç kendi yaşamının ustası olmaktır.

Üçüncü aşama Erili ise kendini kurban edeceği bir mücadeleyle sınırlarının ötesine geçer. Burada önemli olan kurtulmak, kazanmak ya da kendi yaşamının ustası haline gelmek değil; asla ölmeyecek olanı keşfetmektir. Bir rakibe ya da içindeki şeytana karşı savaş vermek yerine kendi illüzyonuyla yüzleşir.

Üçüncü aşama Eril kahramanı "çoktan ölmüş", yaşamın deneyimlerinin ötesindeki bilinçle rahatlamak isteyen ve hayattan kazanacak ya da kaybedecek bir şeyi kalmamış olan kişidir. Ve tüm bu nedenlerden dolayı Eril kahraman tamamen özgürdür. Özgürlüğü futbol sahası ya da içinde bulunduğu psi-

kolojinin arenasıyla da sınırlı değildir. O, özgürlüğün kendisine ulaşmıştır.

Bir kadın ya da erkek kendi gerçek doğasına ulaşmadığı sürece özgürlüğü her zaman başka yerlerde arar. "Bankada yeterince param olunca özgür hissedeceğim," ya da "Psikolojimi tam anlamıyla kavrayınca bir kitap yazacağım ve sonra özgür olacağım," gibi cümleler kurar.

Oysa gerçek özgürlük kendi varlığımızın içindedir.

Gerçek özgürlük varlığımızda yatmaktadır. Ne zaman olursa olsun, tek yapmamız gereken kim olduğumuzu bilmektir. Kim olduğumuzun asla deneyimlerle kuşatılmayacağını ya da tehdit edilmeyeceğini; aksine ne kadar acılı ya da keyifli olursa olsun bu deneyimlere şahitlik edeceğini unutmamalıyız. Bizler, tam da şu an zaten özgürüz. Ancak bu özgürlüğü ayrıntıların içinde kaybolmak yerine sadece ve sadece kim olduğumuzu keşfedebilirsek hissederiz. Ve bu "kim olduğunu bilebilme" yetisini Yakın İlişki öğretisi içerisinde geliştiririz.

Dişil sevgiyi bulmak için savaş verir. Birinci aşamada Bağımlı İlişkide kalarak sevgiyi dışarıdan almaya çalışır. İkinci aşamada içine döner, *kendine* istediği sevgiyi vermeye başlar. 50/50 İlişkidedir ve partneri de onun gibi hareket etmektedir. Son olarak üçüncü aşamaya geldiğinde aslında bu arayışın sevgi *için* olmadığını anlar. Zaten o sevginin kendisidir. Ve böylece Yakın İlişkideki sevgi deneyimine adım atmış olur.

Eril özgürlük için savaş verir ve bu savaş onu genellikle sınırlarına taşır. Birinci aşamada dışarıyla yüzleşip finansal sınırlarını zorlayarak özgürlük arar. İkinci aşamada içine dönüp psikolojik sınırlarını, korkularını ve kendi şeytanlarını eğitmeye çalışır.

Son olarak üçüncü aşamaya geldiğinde sınırların birer illüzyon olduğunu fark eder. Aslında *kendisi de* bir illüzyondur.

Artık sınırı bu farkındalık olur. En büyük korkusu gibi görünen ölümün bir varsayım olduğunu görür. O aslında ölmeyecek bir şeyin parçasıdır.

Yakın İlişki öğretisinde Dişil sevgi olarak ne hissederse hissetsin, karşı tarafa onu her zaman sunabileceğini; aslında sevginin *kendisi* olduğunu öğrenir. Her ne kadar duygusal karamsarlıkları gerçek doğasını bazen engelleyebilse de, bu durumun güneşin zaman zaman bulutlanmasından farkı yoktur. Dişil, Yakın İlişki kurarak sevginin yeteneklerini sunar ve bu yetenekler tecrübe edilmelidir.

Eril ise hayatta başarılı olsun ya da olmasın, özgür olduğunu görür. Gerçek doğası özgürlüğün kendisidir. Düşüncelerinin ve deneyimlerinin gelip geçici olduğunu, Yakın İlişki öğretisini benimseyerek onlara her zaman sadece şahitlik edeceğini kavrar. Bilinçli bir şekilde bu doğasına sahip çıkarsa, deneyimlerden etkilenmez. Doğasını unuttuğunda ise hatalar yapmaya başlar. Para ya da yaratıcılık gibi alanlarda yaşadığı kayıplarla kaçınılmaz acılar yaşar.

Yakın İlişkide Erilin yeteneği özgürlük ve Dişilinki de sevgidir. Bu bir kadından ya da erkekten gelebilir. Eril kayıp ve kazanç deneyimlerine karşın bunu gerçek doğasını keşfetmesiyle anlar. Bu onun *sınırıdır*. Dişil ise sevgi ve reddedilme üzerine yaşadığı deneyimlere rağmen sevginin *kendisi* olduğunu kabullenmelidir.

9

DİŞİL YOL

DİŞİL, HAYATIN GÜCÜDÜR

Dişil güç kadınlıktan çok daha fazlasıdır. Yaşamın kendisidir ve pek çok yolla bunu deneyimleyebilirsiniz. En sevdiğiniz müzik çalarken, hiç düşünmeden vücudunuz hareket etmeye başlar. Kollarınız havaya kalkar, kalçalarınız sallanır, gözleriniz kapanır. Vücudunuz ve müzik bir gibidir, harika bir şekilde ayrılmadan hareket edebilirler. Müzik kollarınızda, bacaklarınızda ve tüm gövdenizde hareket eden kan gibidir, dans anlıktır ve birden biredir. Aynı Dişil olmanın, kadınsı gücün, amaçsızca aşkın dansı, hayatı tüm vücutla kutlamak olması gibi...

Diyelim ki bir masada oturmuş karmakarışık bir bilmeceyi bitirmeye çalışırken zorlanıyorsunuz. O derece odaklanmışsındır ki, dışardaki dünya size yok gibi gözükür, bilmeceye yanıt aramak için uğraşırsınız. Birdenbire rüzgâr öyle şiddetli eser ki, size bahçenizdeki gardenyaların kokusunu getirir. Vücudunuz rahatlar ve sandalyenizde otururken o anki yoğunluğunuzun dağılmasına izin verir; o tatlı çiçek kokusunu içinize çeker ve gülümsersiniz. Nefesleriniz daha da derinleşir, alnınız

gevşer ve omuz kaslarınız yumuşar. Koku size hayatı hatırlatır ve aklınızda olan şeyleri hafifletir, gülüşünüz ve dünyaya olan minnetiniz yenilenir. İşte bu kadınsılığın, Dişiliğin bir hatırlatıcısı, bedensel hazzın ve yenilenmenin kutsanmış halidir.

Bir an için aldığınız nefesi hissetmeye izin verin ve ciğerlerinizi serbest bırakın. Nefesinizi tutun ve nefes almanın ötesindeki hazzı fark etmeye çalışın. Tabii nefes almak zorunda kaldığınızda durun. Sonunda nefes almanın da yaşamanın da hazzını doyasıya alacaksınız. Hayatta Dişil gücün bir diğer yansıması da sizi nefes almak için hareket ettiren enerji...

Kalbinizi hissedin, eğer sessizce oturup rahatlarsanız, kalp atışlarınızı hissedebilirsiniz. Kalp çarpıntılarını ayaklarınızda, kollarınızda bile hissedebilirsiniz. Devamlı olan kan dolaşımı kadınsı gücün başka bir yönüdür- enerji kanını tüm vücuduna hareket ettirir.

Eğer mümkünse oturduğunuz yerden rüzgâr esintisini ya da ağaçların vızıltısını dinleyin. Doğada her şey hareket halindedir. Eğer mikroskopta bir avuç toprağa bakarsanız, orada hareket halinde olan milyonlarca küçük organizma görürsünüz. Çalıların dalları, ağaçların gövdeleri ve su da hareket halindedir. Suyun her bir damlasının düşüşünde milyonlarca küçük canlı yüzebilir. Yaşayan hiçbir canlı hareketsiz değildir. Hayat her yerde aktiftir.

Vücudumuz, hislerimiz ve evren, kadınsı gücün yaşam manifestosudur. Kadın - Dişil güç hayatın gücüdür. Hayatta var olan tüm çekicilikler, korkular kadınların danslarının bir çeşididir. Volkanlar, gökkuşakları, göğüs

uçları, çiçekler, kasırgalar bizi kendimizden geçirir ve püskürtür. Dişil enerji sadece biz kadınlarda değil yeryüzünde var olan tüm dişil canlılar için geçerlidir.

Rahatlamaya izin verdiğimizde, bu dünyanın kokusuyla, sesiyle ve türlü ilişkisiyle eğlenmeye başladığımızda, kendimize kadınsı güçle daha iç içe olmak için izin veririz. Sadece duygularımız değil aynı zamanda çevremizdeki müziği hissetmeye de izin verirsek, Dişil güçle hareket etmeye daha çok olanak sağlarız.

Cinsellik başlı başına kadınsılığın en mükemmel dışavurumudur. Aşkın, hissin, yaratımın ve duyuların tüm vücudu etkileyen en önemli dansıdır. Kadın ya da erkek fark etmez, cinsellik aşkın oluşumunun Dişil güçteki en iyi ifadesidir. Cinselliğe olan yatkınlığın, özgür veya bastırılmış hissetme derecen genellikle kadınsı güce olan davranışlarını yansıtır.

O anda olan enerji Dişil güçtür. Durdurulamaz. Yaşamın kaynağıdır, kanın hareketi, nefesin nefesidir. Dişil hayattır. Onun hareketini veya yaşayışını herhangi bir anda hissedebiliriz, ona açık olarak da, *O* olarak da...

IŞIK SAÇMAK DİŞİLİN ÖZÜNDE VAR

Balkonda oturduğunuzu hayal edin, evin üstündeki ipoteği düşünüyorsunuz. Bir sinek kuşu vızıldıyor ve bu sizin dikkatinizi çekiyor. Çiçekten çiçeğe konuyor. Altın kadife çiçeklerine, kırmızı lalelere, benekli yüksük otlarına bakarsanız ipoteği tamamıyla unutursunuz. Onun yerine çiçeklerin, kuşun ve doğanın hayret verici güzelliği karşısında gülümsemeye başlarsınız. Dişil gücün büyüleyici güzelliği sayesinde bir anlığına ne kadar harika bir hayatınız olduğunu düşünürsünüz.

Yolda arabanızı sürerken, harika ve tonları çok ince olan bir gökkuşağı gördüğünüzü hayal edelim. Dişil güç hızlı arabaların ortasında sıkıcı bir iş günü geçirmişken işte orada parlayan gökkuşağı gibidir.

Dişil gücün özü aydınlıktır. İster gökkuşağında, çiçekte, kadında, ister erkekte gözüksün, aydınlık olarak tasvir edilen bir parlaklık, güzellik, alımlılığın kesin bir gizemi vardır.

Vücudumuz yaşlandıkça bozulmaya başlar. Gençlik ateşimiz ve sağlıklı parlaklığımız kırışıklıkların oluşması ve saçlarımızın seyrelmesiyle solmaya başlar. Ama eğer içsel olarak mutluysak, o zaman geçen yıllar aydınlığımızı büyüten olgunluk, derinlik ve güç getirir. Dış görüntümüzden bağımsız olan içteki ışığımız aydınlığa çıkabilir ve bu Dişil özün kendisidir.

Aslında hepimiz bu aydınlığın farkındayız. Kozmetik endüstrisi de bu aydınlığın Dişil özde bulunduğunu, hem kadınlar

hem de erkekler için son derece ilgi çekici bir konu olduğunu çok iyi biliyor. Kadınların ciltlerinin "parlaması", saçlarının ve dudaklarının "ışıldaması", gözlerinin "canlanması" için makyaj ürünlerinin reklamları yapılıyor. Diğer bir deyişle, makyaj sadece görünüşte Dişil parlaklığı zenginleştirmek için kullanılıyor. Aynı mücevher ve giysilerin Dişil gücün ışığını arttırmak adına öne sürülmesi gibi...

Oysa kadınsılığın gerçek özü, aşkın kendisinde olan parlaklıktır. Güzel kıyafetlerle, makyajla ya da mücevherlerle zenginleştirilebilir daha da vurgulanabilir. Sağlıklı yaşamla da desteklenebilir. Kadınsılığı öven gerçekten tek bir gerçek yol vardır: Aşk!

Kalbiniz aşkı yayarken ışık saçıyorsunuz demektir. İnsanların âşık olduğu zamanki dönüşümlerine herkes şahit olmuştur. Çevrelerine ışık veriyor gibidirler. Birlikte bir odaya girerler ve oda daha da aydınlanır. Aşk, insanların sadece gülüşleri ya da gözlerinde değildir, çevresine de yayılır.

Peki, o halde içimizde var olan ışığı nasıl artırabiliriz? Öncelikle sevgi dolu kalbimizi rahatlatarak... Direndiğimiz şeyleri rahat bırakmayı öğrenerek ve aşkla. Hepimiz gelişim için farklı bir yol izleyeceğiz ama hepsi de aşkın gerçek yolları olacak. Onlar *aşka* giden yollar değil; *aşkın* kendisinin yollarıdır. Adım adım -terapiyle, iletişimle, meditasyonla- kalbimizi açmayı ve sevmeyi deneriz. Dişilin özü aşkın aydınlığıdır. Ne kadar çok yaparsak kalbimiz o kadar çok aydınlanır. Dişil aşkın aydınlığıdır. Ve Eril - Erkek bu yayılan enerjiyi çok çekici bulur.

Eril tamamlanmak için Dişili arar.

Kadın ne kadar güçlü parlarsa, partnerinin Eril arzusunu o kadar bütünler, hiçbir şey yapmasa bile... Gerçekten ışık saçan bir insan karşı cinsi etkilemek için çok da bir şey yapmak zorunda gibi gözükmez, tabii parlamak dışında. Ve bu parlama gerçektir, anlaşılır ve değerlidir.

DİŞİL, CAZİBENİN VE ÇEKİCİLİĞİN GÜCÜDÜR

Yıldız, ay, güneş, gün batımı gibi kadınsılık kalbimizdeki aşkı ve güzelliği zenginleştirir. Kadınsılığı genellikle tatile gittiğimizde ya da sıra dışı doğal güzellikleri seçerken kadının güzelliğini daha iyi görmek için ararız. Büyük Kanyon Ulusal Park'ını ya da sonsuz mavilikteki okyanusu seyrederken küçük problemlerimizi çözebiliriz. Hatta güzel bir kadının ya da erkeğin bir bakışı küçük dünyamızın ilgisini çekebilir, böylece saatlerce, günlerce onun çekiciliğinden kendimizi zenginleşmiş hissedebiliriz.

Bu bir erkeğin söylediği bir şey ya da bir kadının bakışı olabilir, her ne olursa olsun; Dişil gücün etkisi bizi rahatlatır, derin bir iç çektirir ve gülümsetir. Kadın ve erkek bu kadınsılığın kalitesinden aynı doğada olduğu gibi ciddi bir şekilde büyülenir.

Ama ben sırf fiziksel çekicilikten bahsetmiyorum. İç güzellikten, iyileştirici ışıktan, parıldayan mutlu bir kalpten bahsediyorum. Bu tarz bir güzellik fiziksel özellik dışında Dişilin özüdür. Lale ya da gül, turuncu günbatımı ya da kırmızı gök,- evlilik yaşına gelmiş 18'lik bir kız ya da akıllı ve nazik 60 yaşındaki bir kadın- **Dişilin iyileştirici gücü güneş ışığı gibi parlar.**

Herkes fiziksel olarak güzel değildir. Herkes ünlü magazin dergilerindeki gibi durmuyor tabii. Hatta gençlik yıllarında ha-

rika görünen insanlar yaşlandıkça kırışıyorlar ve çöküyorlar. Yaşlanma işlemi doğal bir olgudur ve kadınsı çekicilikle hiçbir alakası yoktur.

Birkaç ay boyunca bu kitabı yazarken Endonezya'nın Bali adasında yaşadım. Ordayken üç bambu ağacından yapılmış masadan oluşan bir restoran sahibi Balili bir aileyle arkadaş oldum. Yemeklerimi sürekli orada yedim. Aile üç kız kardeş ve bir anneden oluşuyordu. Kızların hepsi 20'lerinde,inanılmaz derecede güzellerdi. Üçü de herhangi bir moda dergisinde kapak olabilecek türden kızlardı. Kızların iki tanesi profesyonel anlamda modeldi. Vücutları, yüzleri, saçları- görünüşleri tamamıyla büyüleyiciydi. O kadar büyüleyiciydiler ki onların karşısında çok zor yemek yiyebiliyordum...

İlk haftalarda o küçük restoranda sadece onları gördüm. Sonra bir gün anneleri mutfaktan yemek salonuna geldi. O anı asla unutamam. Üç güzel kız kardeş orada oturmuş konuşuyorlardı. Anneleri geldi ve onlara katıldı... Gördüklerim karşısında şok olmuştum.

Anne 60 yaş civarındaydı. Kahverengi ten rengi güneşten dolayı kırışmıştı, artık genç bir kadın değildi. Ama eşsiz bir güzelliği vardı. Annelerinin gözündeki o parlaklık aşkın, tutkunun ve neşenin eşsiz bir karışımıydı. Her hareketi ayrı bir zariflik içeriyordu. Bana baktı ve gülüşü kalbimi eritti. İnanamadım. En az kızları kadar güzel olan bu kadın aslında onlardan daha güzeldi.

Dış güzelliği değil ama mizacı beni büyülemişti. O kadar rahat, sevecen, mutlu, akıllı, ışık saçan bir kadındı ki onun kadınlığını doya doya sergilemesi karşısında saygıyla eğiliyordum. Kızları onun bu bütünlüğüne karşın henüz küçük filizlerdi. Belki de kızları bir gün anneleri gibi kadınsılığın derin zarafetine ulaşabilecekler, ama şu an için sadece hoş görünüyorlar. Bu-

nunla birlikte yaşlı ve kırışıklıkları olan anneleri kadınsı gücün tüm derinliğini ve doluluğunu içinde barındırarak kendine karşı bir hayranlık uyandırıyordu. Kalbim onu gördüğüm iki ay boyunca ona doğru genişlemeye devam etti.

Dişilik *güzelliktir. Işık* saçar. Fiziksel çekicilik aydınlığın yönünü iyi şekilde ortaya koyabilir ama tabii ki sonsuza dek sürmez. Ama insanlardaki kadınsı güç her zaman çekici, sevgi dolu ve ışık saçandır. Tabii eğer doğru bir şekilde değer verilir ve eşsiz olan doğasıyla dolu dolu sunulmasına izin verilirse... Yıldızın ışığını saklamasına gerek yoktur.

DİŞİL NEDEN FARK EDİLMEK İSTER?

Genellikle bir insanın cinsel olarak özü ne kadar Dişilse o kadar çekici görülüp arzulanacaktır. Eğer Dişil bir cinsel özünüz varsa, o zaman çekici olmanın özelliklerine tamamıyla duyarlısınız demektir. Bu hem sizin için hem de diğerleri için geçerlidir. Harika bir gün batımı ya da parlayan bir yıldız kadar çekici olmaya duyarlısınız demektir. Fark edilmemek ya da çekici bulunmamak acı verir. Peki neden? Ve biz gerçekten sadece doğal olarak bize verilenle mutlu olabiliriz.

Erkeğin dominant olduğu bir kültürde çekicilik kendini beğenmişlik olarak algılanabiliyor. Bununla birlikte çekicilikten duyarlılığa, gücün, derinliğin, güzelliğin doğal tanımı tamamıyla kadınsı güce aittir.

ERKEKTEKİ DİŞİL IŞIK

Dişil güç kadında olduğu kadar erkekte de vardır. Erkek Rock şarkıcıları, modeller, vücut çalışanlar gerçekte tüm erkekler bu çekici olan ışığı geliştirmek için uğraşırlar. Bu Dişil özelliklerini zenginleştirmeye çalışırlar. 50/50 denge üzerine kurulmuş modern kültürel hareketler sayesinde neyse ki artık erkekler Dişil özelliklerini daha rahat sunabiliyorlar.

Son 20 yılda erkeklere yönelik kuaförler, güzellik merkezleri, estetik ameliyatlar ve spa merkezleri oldukça gelişti. Günümüzde erkeklerin çekici olması en az kadınların çekici olması kadar doğal karşılanabiliyor. Bir reklamcı olan Ann bana erkek arkadaşı Jon'la yaşadığı hayal kırıklığını anlattı.

Jon çok sevdiği dolabı için çok fazla para ve vakit ayırıyordu. Ne zaman birlikte dışarı çıksalar Jon hep geç kalırdı. Ann'e nasıl görüneceğini çok önemsiyor, bu yüzden de saatlerce aynanın karşısında kalıyordu. Saçlarının harika görünmesine, ceketinin en ince detaylarına ve yatıştırıcı yüz kremlerine kadar çok özenliydi.

Ann, Jon'un bu kendisine olan aşırı ilgisinden tam anlamıyla hiçbir zaman hoşlanmadı. Jon'un bakımlı olmasını beğense de; Ann aynaya bakıp gördüğü imajı değil, aynı içtenlikle kendisine bakmasını dilemişti. Gün geçtikçe Ann'in hoşnutsuzluğu arttı, Jon'un başlangıçta onu kendisine çeken bu Dişil enerjinin ışığıyla parlamasından çok Eril enerjisine dönmesini diledi.

Günümüzde 50/50 ilişki şekline karşın sağlıklı bir birliktelik arayan erkekler; partnerlerine bu Dişil zenginliklerini ve çekiciliklerini daha fazla veriyorlar. Bir erkeğin maçodan çekici bir centilmene dönüşmesi bir başka konuyken, çekiciliğiyle seçtiği kadından daha fazla ilgilenmesi bambaşka bir konudur.

DİŞİL, ERİL VE BEDEN DEDİĞİMİZDE

O kadını gördünüz. Belki bir kumsalda güneşlenirken, harika bir şekilde okyanusa dalarken, vücuduna su sıçratırken... Ya da bir dans pistinde tüm dünyaya mutluluğunu sergilerken... Belki de bir caddede hızlıca hareket ederek değil kadınsılığın verdiği o kolaylığı ve rahatlamayı hissederek yürürken gördünüz.

Dişilik; heyecanın, vücudun, elementlerin ve doğal güçlerin görünmeyen bağlantılarından oluşan bir dünyada yaşar. Kadın veya erkek, bu bağlantıda olan herkes kadınsılığa ulaşır.

Aynı zamanda aşırı Eril enerji sergileyen bir erkekle de karşılaşmış olabilirsiniz. Bazı zamanlarda onu ofisine giderken izlemiş olabilirsiniz. Gözleri sabittir, amaçla hareket eder. Hiçbir şey dikkatini dağıtamaz. Onu çevreleyen dünyadaki ilişkinin ya da vücudunun farkında değildir.

Eril enerjisi yüksek erkek (ya da kadın) tamamıyla bütün vücudunu kullanıyor gibidir. Ama onun için vücut ya gereksizdir ya da en iyi şekildedir, onun için başarıya giden yolda bir araçtır. Gerçekte böyle bir insan sadece hastayken ya da acı çekerken vücudunun kıymetini bilir.

Oysa Dişilik vücudun içinde zaten canlıdır. Kadın ya da erkek fark etmeksizin, Dişilik hayatın içinde duyarlılık, bağlılık ve vücudun akışıdır. Böyle insanları seyretmek harikadır. Bize görünmeyen ve gizli güçlerimizin vücudumuzda ve duygularımızda olduğunu hatırlatırlar. Diğer yandan Eril taraftan bakarsak; amaç odaklı, akılcı ve keskin bir yapı görürüz. Duyarlılık ve enerjinin danslarından daha çok zorunlulukların olduğu bir dünyadır burası...

İLİŞKİLERDE DİŞİL ÖZÜN ÖNEMİ

Dişil cinsel özü olan bir kadın için ilişkiler önceliklidir. Eğer ilişkisi harika gidiyorsa, kendi içinde oldukça mutludur, karşısına çıkan zorluklarla sonuna kadar mücadele edebilir. İlişkisinde mutluysa aşkın akışını herkese gösterebilir. Dişil enerjisi ışık saçar. Ancak mutsuz ise, bu da kendini belli edecektir.

İçten, samimi olan ilişkisinin merkezinde onun duygusal bir varlık olması gerçeği yatar. Tüm duygusal düzeni ilişkisinin tamamıyla keyif veren ya da acı dolu olmasıyla doğru orantılıdır. Önem verdiği ilişkisinin tonu işte, geçirdiği günde ya da arkadaşlarıyla olan ilişkisiyle renklenir. Önem verdiği ilişkisi karanlık olsun, aydınlık olsun hayatının sonuna kadar parıldar. Bu bir şeyler üretebilmesinden, günlük aktivitelerine kadar yansır.

Oysa Eril için aynı şeyler geçerli değildir. Dışardayken ilişkisi arkasındadır, işyerindeyken bütün odağı sadece işindedir, partneriyle kavga etsin ya da etmesin bunu işyerine taşımaz. Kadınsılığın kalbinde hassas adeta 'ilişki ölçeri' gibi bir mekanizma vardır. Aşk akıp giderken, hayatının tamamı aydınlanır. Aşk yokken yaşadığı günde, işte, arkadaşlarıyla ya da yalnızken gölgeli gibidir. Kalbindeki bu ölçer onun her zaman nasıl hissettiğine karşı çok duyarlıdır.

Erilin -Erkeğin kalp-ölçeri ise farklı bir şekilde çalışır. Erkeksi ölçer "amacım, görevim iyi gidiyor mu?" der. Eril cinsel özle hareket eden bir erkek problemi çözmek için birkaç gününü harcar, tüm günü bununla geçer. Partnerini ne kadar sevdiği önemli değildir, işi ya da uğraştığı şey bitene kadar sevdiği kadınla ilgilenmeyebilir. Finansal olarak çöküşteyse aylarca cinsel isteği olmayabilir. Kendini tam olarak başarılı hissettiği

zaman, aşk hayatına da ilkbahar gelecektir. Tüm hayatı misyonunun nasıl olacağına dairdir; oysa Dişil öz taşıyan bir kadına göre hayat ilişkisinde nasıl hissettiğiyle alakalıdır.

Dişil ve Eril cinsel öz arasındaki köklü farkı anlamadan, partnerimizin ne istediğini anlamak zorlaşır. Örneğin Eril öz daha depresiftir ve bunun partneriyle hiçbir alakası yoktur. Onun bu ruh halini düzeltmek için yapılabilecek tek şey, bu durumu aşkla güçlendirmektir.

Dişil cinsel öze sahip kadınlar doğal olarak partnerleri depresif hissettikleri için ilişkilerinde bir sorun var zannederler. Bu durum kadını da depresif hale getirebilir. Ama Eril enerji pürüzsüz ve zor bir ilişkiden çok, pürüzsüz ve zor bir görevden daha çok etkilenecektir. Aynı yanlış anlama, Eril cinsel öze sahip erkeklerde kadın birkaç gün kötü olunca fark edilir. Erkek daha nesnel olan "sorun ne?" gibi bir soru sormayı tercih eder. Çünkü kalp-ölçeri kadınsılıkta olduğu gibi duyarlı değildir, mutsuzluğun kaynağını anlamakta zorlanabilir. Yani onu mutsuz eden şey profesyonel hayattaki yaşamıdır. Bu yüzden problemlerini çözmeye çalışacak ve çözerken hayatındaki kadına işle ilgili önemli her türlü soruyu soracaktır. Tabii ki bunu iyi niyetle kadını daha mutlu etmek, ona yardımcı olma ve onu iyileştirmek için yapacaktır.

Erkek eğer gerçekten Dişil kalp-ölçeri anlayabilse sorularını ve çözümlerini aşkın gücüyle aşabilir. Erkek kadına tamamıyla açık olabilir ve kadın da aşkın akışıyla ona güçlü bir şekilde yanıt verebilir. Eğer konuşulacak tek bir şey varsa o da kalpleri birbirine tamamen açık olduğunda paylaşılacaktır. Erilin ana teması yönlü olmakken, Dişilin en büyük endişesi ilişkidir.

DİŞİL KALICIDIR, ERİL GİTMEK İSTER

Yatakta, tutkulu aşkın sıcaklığında, kadın erkeğe tamamıyla istekli bir şekilde açıktır. Erkek daha derinlere iner.

Ama aynı zamanda yatakta sabırsız, boş sözler sonucu kadın içine kapanabilir ve erkeğe açılmak istemeyebilir. İşte bu noktada erkek arkasını döner ve gider.

Erkek ya daha derine iner ya da uzaklaşır ve kadın da ya açılır ya da kapanır.

İlişkilerinin ilk zorlayıcı işareti geldiğinde kadın ve erkek endişelenmeye başlar. Eril enerji ister kadında ister erkekte olsun ilişkide olup olmaması gerektiğini sorgular. İşler karışmadan önce ayrılıp ayrılmaması gerektiğini merak eder. Dişil ister kadında ister erkekte olsun sorgulamaktansa ilişkinin devamı için ne yapması gerektiğini, kendini partnerinden uzaklaştırıp uzaklaştırmamayı düşünür. Eğer erkek yumuşar ve aşkını yeniden teklif ederse biraz zaman alsa da kadın tekrar açılabilir.

Bu Dişilin kısır döngüsüdür: âşıkken açılmak, yaralıyken kendini kapatmak, çok az değişimle ilişkiyi devam ettirmek... İyi ve kötü zamanlar esnasındaki bu döngüde, açıkken ya da kapalıyken ilişkide kalmaya yatkındır-bazen kendi iyiliği için çok uzun da olsa.

Eril sorgulanabilir bir ilişkiyi terk etmeye daha çok yatkındır. Dişil ise sorgulamakta olduğu ilişkisinde kalmaya daha meyillidir.

Hem duygusal olarak hem de anatomik açıdan Dişilin en çok sergilediği mimik açılmak ya da kapanmak olacaktır. Eril ise daha derine ve ayrılmaya yatkındır. Bu yüzden her ne kadar arkadaşları bu ilişkinin onun için iyi olmadığını söylese

bile Dişil cinsel özü baskın kadınların ayrılmaları çok daha zordur. Yaralandığında içine kapanabilir ama zamanla partneri ona aşkı yaşatırsa tekrar açılır. Dişil cinsel öze sahip herhangi bir kadın ya da erkek ne yazık ki bu açılıp kapanma kısır döngüsünü aşamaz.

Aşırı Dişil cinsel öze sahip olan kadın ya da erkek için kurtuluş Eril yönünü geliştirmekte yatar. Böylelikle Dişil açılma ve kapanma yeteneğinin yanı sıra, gerektiğinde Eril enerjiden faydalanarak yön değiştirip terk edebilmeyi de başarır.

BAĞIMLILIĞIN ERİL VE DİŞİL FORMLARI

Kadın duyarlılık dünyasında yaşadığı için cinsel tecrübelere karşı bağımlılık geliştirmeye daha yatkındır. Lezzetli şekerler, güzel kıyafetler, sosyal ya da cinsel hazlar tadarak bağımlı hale gelebilir. Eğer kadın bağımlı hale gelirse, genellikle bu boşluğu doldurma yolları arar.

Diğer yandan erkek vücuttan daha çok akılda yaşar. Duygularının azalmasına bağımlı olabilir. Kendini boşlayıp mükemmelliğe doğru kayabilir. Unutkanlık derecesine kadar içmeye, kendini uykuya bırakabilmek adına orgazma ulaşmaya veya ilişkisinde ve duygusal yaşamındaki aksaklıkları görmezden gelebilmek adına işkolik olmaya bağımlı tavırlar sergileyebilir.

Bağımlılıklar gerçek sevgi ya da gerçek özgürlüğün başka bir versiyonunu başarabilme çabalarıdır. Kadın içindeki boşluğu doldurabilmek, tatmin edici aşka ulaşmak ister. Erkek ise sorumluluklarının baskılarından kurtulmayı ve gerçek özgürlüğe erişmeyi arzular. Bu yanlış yansımalar ister yemek ister içki-uyuşturucu bağımlılığı olarak ortaya çıksın; kadın ve erkek gerçekte kendi özlerini keşfetmeye çalışmaktadır.

DİŞİL, ERİL VE KUTUPSUZLAŞMA

Erilin Dişilden alacağı destek büyük bir hediyeye dönüşürken, Dişilin Erile karşı sergileyeceği güvensizlik büyük bir kutupsuzlaşma ve gerginlik nedeni olabilir. Eğer bana inanmıyorsanız, Eril cinsel özü olan bir erkeğe gidin ve nasıl araba kullanması gerektiğini söyleyin. Ya da yolda durup adres tarifi için yardım almasını önerin. Çok azı eleştirilmeyi ya da güvensizliği kabul edecektir.

Erilin özü yönlülüktür, Dişilinki ise ışık saçmak... Eğer Dişil bir cinsel özünüz varsa, partnerinizin size "Tatlım, biraz makyaj yapsana, çok kötü görünüyorsun," demesinin ne kadar olumsuz etki yaratabileceğini tahmin edebilirsiniz.

Eril cinsel öze sahip bir erkeğe kaybolduğunu söylemek -finansal, yaratıcı veya ruhani amaçlarını veya en basitinden arabasını park ettiği yeri bulabilme yetisini sorgulamak-,Dişil cinsel özü yüksek bir kadına çirkin, kırışmış ve eskisi kadar parlak olmadığını söylemekle aynı anlamı taşır. Ciddi bir çöküntü yaratır.

Aranızdaki cinsel kutuplaşmayı öldürmek istemiyorsanız, Eril cinsel öze sahip bir erkeğe asla hatalı olduğunu, Dişil cinsel öze sahip bir kadına da asla çirkin olduğunu söylemelisiniz. Aksine erkeğinizin ilgisini başka yöne çekerek onu yeni ve daha iyi bir yöne davet edin. Kadının yaydığı ışığı minnetle kabul ve takdir edip ona sarılın.

İşte, herhangi bir insanın bir yönünü ya da görünüşünü eleştirebilirsin; tabii eğer gerekliyse, iş ortamındaki profes-

yonel amaçlarınız meslektaşlarınız arasındaki cinsel zıtlaşmadan çok daha önemlidir. Politikada, sanatta ya da finansal konularda Dişil ve Eril için hemen hemen her yerde bu kurallar geçerlidir. Eril cinsel öze sahip olanlar eleştiriye açık olmayı öğrenmelidir ve Dişil cinsel öze sahip olanlar da saçtığı ışığa yönelik eleştirileri sindirmeye gönüllü olmalıdır.

Diğer yandan Yakın İlişki söz konusu olduğunda bu eleştirinin kutupsuzlaşmaya değip değmeyeceğini de hesaba katmalısınız. Çoğu zaman duyguları açıkça dile getirmek eleştirmekten daha iyi ve etkilidir.

Örneğin, Eril partnerinizin yatırım yönünü beğenmiyorsanız, "Korkunç bir yatırım yapıyorsun," demek yerine "Paranı nereye harcadığını görünce biraz endişeleniyorum," diyebilirsiniz. Benzer şekilde Dişil partnerinize "Bugün çok yaşlı görünüyorsun," demek yerine "Vücudunun yaşlanmasına ve gözlerinin parlamasına bayılıyorum," diyebileceğiniz gibi...

Tabii ki kutuplaşmayı korumak yerine hızlı iletişim kurulması gereken anlar olacaktır. Bu tip anlarda çiftler birbirlerine karşı dürüst olmalıdır. Ancak partnerlerinin cinsel özlerini doğrudan eleştirdikleri takdirde bunun bir bedeli olacağını da göz önünde bulundurmalıdırlar.

Eril cinsel özün temeli yönlülük olduğu için ona olan güveninizi ve desteğinizi sergilemek adına yaptığınız her şey onu baştan çıkaracaktır. Aynı şekilde ona karşı sergilediğiniz eleştiriler ve güvensizliğin onu sizden uzaklaştıracağı gibi... Bu Dişilin ışığı ya da çekiciliği için de geçerlidir.

Doğal dinamikleri anlayarak, bilinçli bir şekilde kendimizi partnerimize ve ilişkimize sunmayı seçebiliriz. Aksi halde kendimizi şaşkın bir halde "Seni bu kadar üzecek ne yaptım?" ya da "Neden bazen hatalı (çirkin) olduğunu kabul etmiyorsun?" gibi sorularla boğuşurken bulabiliriz.

ERİL KONUŞUR, DİŞİL RUH HALİNİ VE SES TONUNU ALGILAR

"Kahretsin! Neden bir kez olsun ne söylediğimi *dinlemiyorsun!* Ne dediğime bir bak! Az önce seni sevdiğimi söyledim!" Erkek kadına bağırıyor, yüzü kıpkırmızı, boynundaki damarlar ortaya çıkmış. Kadın yatağın üzerinde oturmuş kollarıyla dizlerini sarmış bir halde. Ve yere bakıyor.

Kadın erkeğin söylediklerini dinlemiyor. Duyabildiği tek şey erkeğin ses tonundaki öfke, sertlik ve kızgınlığı. Erkek suçlarcasına parmağını ona uzatırken vücudunun kasılmasını izliyor. Erkeğin kadına ne söylediği, nasıl söylediği kadar önemli değil.

Erkek kadının ağzından birkaç kelime duyabilmek için büyük acı çekiyor. Kelimelerini büyük bir özenle seçip aklındaki ifade etmeye çalıştığı çok açık. Bu dikkatlice seçilmiş kelimeler bir fark yaratmadıkça erkek daha da öfkeleniyor. Hatta kadın git gide daha çok içine kapanıyor gibi görünüyor. Kadın kendini öfke ve sertlik bombardımanına maruz kalmış gibi hissediyor. Ve kendini yine erkeğin ses tonundaki öfkeden korumaya çalı-

şıyor. Erkeğin ona yönelttiği öfkeli enerjiden dolayı sarf ettiği kelimeleri duyamaz hale geliyor.

Erkeğin anlamadığı şey, Eril kavramlar ve perspektifler dünyasında yaşarken, Dişilin tamamen vücut iletişimi ve enerji algısına dayalı bir dünyada yaşıyor olduğudur. Erkeğin söyledikleri, vücudunun ve duygusal ses tonunun söyledikleri yanında anlamsız kalır.

Geçerli olan alan budur. Yani vücudun ve duyguların alanı; Dişilin Erili davet ettiği alan... Bu alan iyi tespitlerden ve hesaplanmış örneklerden uzakta, ruh halleri ve dokunuşların hâkimiyetindeki duygusal dünyadır.

Eğer erkek bunu fark eder, kendini ifade şeklini değiştirirse; kadın ona karşı çok daha açık davranabilir. Onu ne kadar çok sevdiğini anlatmaya, onu ikna etmeye çabalamak yerine gevşeyerek kadına sevgisini doğrudan sunmalıdır. Erkek parmağını ona sallamak yerine koluna sevgiyle dokunursa, kadın onu kabul eder. Eğer ses tonu öfke yerine sevgi taşırsa, kadın onu duyar. Gözleri kızgınlık yerine sevgiyle bakarsa kadın erkeğin onunla ilgilendiğini kavrar. Dişil, vücut tarafından yansıtılanı duyar ve algılar. Erkek kelimeleriyle nasıl bir iletişim kurduğunu düşünürse düşünsün, kadın her zaman erkeğin bedeninin ve duygusal ses tonunun verdiğini algılayacaktır.

ERİL "YAPALIM!" DER, DİŞİL "HİSSEDELİM!"

Dişil cinsel özü olan bir kadının Eril cinsel özü olan erkeğiyle konuştuğunu hayal edelim.

Kadın erkeğine, "Kendimi yalnız hissediyorum," diyor.

Erkek de ona, "Pekâlâ, neden arkadaşlarınla daha çok zaman geçirmiyorsun?" diye soruyor.

Kadın duygularıyla ilgili bir şey söylüyor ve erkek ona karşılık olarak bu konuda bir şeyler yapmasını önererek cevap veriyor. Kadın bir duyguyla iletişim kuruyor ve erkek de bir hareketle karşılık veriyor.

Erkek kadına, "Bu gece annemlere gitmek ister misin?" diye soruyor. Yani ona bir hareketi soruyor.

Kadın ise, "Yeni işimle ilgili endişelerim var," diyor. Yani onunla duygularını paylaşıyor.

"Evet," diyor erkek. "Yine de bu akşam annemlere gitmek ister misin? Evet, mi hayır mı?"

Eril hareket ve analiz yönlerinden iletişim kurmayı tercih eder. Dişil ise duygularıyla... İşte bu nedenle, bir erkek çoğu zaman partnerinin ne yapmak istediğini bilmeyi arzular. Yani hangi yoldan gitmek istediğini. Oysa kadın çoğu zaman bu soruyu uygulamak istediği hareketi belirtmek yerine o anki duygularını ifade etmeyi tercih eder.

Aynı şekilde kadın erkeğe nasıl hissettiğini sorduğunda, erkek ona ne yapmak istediğini açıklayacaktır.

Kadın, "Abi'ne kızgın mısın?" diyerek erkeğin duygularını sorgular.

Erkek ise, "Burnuna bir tane patlatmak istiyorum," diye karşılık verir. Yani kadına yapmak istediği hareketi açıklar.

Başka bir örnekte kadın erkeğe, "Beni seviyor musun?" diye sorar.

Ve karşılığında şunun gibi bir cevap alır: "Senin için yaptığım onca şeyden sonra bana bunu nasıl sorarsın?"

Erile göre hareketler duyguların kanıtıdır. Bu nedenle erkek çoğu zaman kadının için *yaptıklarının* sevgisini açık bir şekilde göstermesi gerektiğine inanır. Diğer yandan Dişil için hareketler duyguların akışının yanında ikinci sıradadır. Eril ne yaparsa yapsın, kadını onun bu sevgisini *hissetmeyebilir.* Kadın ikisi arasında duygusal iniş çıkışlar yaşayabilir. O *anlarda* hissettikleri erkeğin geçmişte kendisi için yaptığı Dişil özle ilgilidir.

Eril için fiziksel olarak gösterilmeyen sevgi, geri planda kalabilir. Yani bir kadın erkeğini ne kadar çok severse sevsin, erkeğine sevgisini göstermek için fiziksel bir harekette bulunmazsa, erkek bu sevgiyi hissetmeyebilir.

Kadın erkeğine, "Seni ne kadar çok sevdiğimi hissedebiliyor musun?" diye sorar.

Ve erkek de ona, "Eğer beni sevseydin böyle bir şey yapmazdın vs." benzeri bir karşılık verir.

DİŞİL AKAR, ERİL GİDER

Dişilin kendine has bir tarzı vardır. Dişil cinsel özü baskın bir kadının kampa gitmek için hazırlandığını düşünelim. Su şişesini doldurmak için mutfağa girer ve tezgâhta yulaf ezmesi olduğunu görüp hemen pişirmeye başlar. Telefon çalar ve diğer odaya gidip telefona bakar. Telefonla konuşurken masanın üzerindeki ödenmemiş faturaları görür. Telefonu kapatır, faturaları öder ve tam o sırada üzerinde birkaç gün sonra kasabadan ayrılacak bir arkadaşıyla ilgili notu görür. Arkadaşını arar ve konuşur. Sonunda mutfağa geri döner, su şişesini görüp kamp için hazırlandığını ve yulaf ezmesi hazırladığını hatırlar.

Eril cinsel özü baskın bir erkeğin aynı kamp için hazırlandığını düşünün. Oturur ve ihtiyacı olan her şeyin bir listesini yapar. Eşyalarının sırt çantasının hangi gözlerine gideceğini kararlaştırır, sonra evin içinde bu eşyaları toplamaya başlar. Koridorda yatak odasından dolaba doğru ilerlerken evin büyük bir kısmını fark etmez bile. Dolabın içindeki kutulara eğilirken görevine o kadar odaklanmıştır ki, telefonun çaldığını duymayabilir.

Benim kendi yakın ilişkimde çok az şey ayağıma dolanabiliyor, bu nedenle

Ophelia her zaman yapacağımı söylediğim şeylere güvenir. En zor durumlarda bile güvenilir bir şekilde hareket edeceğimi biliyor.

Çoğu zaman Ophelia'nın da duygularının etkisi altında kalmadan düşünüp hareket edebilmesini bekliyorum. Bununla birlikte, Dişil özünün gücü sayesinde, duyguları onu amaçlarından daha güçlü bir şekilde hareket etmeye zorluyor. Ophelia bir şeyi yapacağını söylediği zaman, bununla başa çıkabileceğini tahmin edebiliyorum, hisleri her ne olursa olsun onun Dişil özü benden daha fazla. Ophelia o anki eylem yerine duygularına (ailesinin ve arkadaşlarının duygularına) öncelik veriyor.

Yıllar önce bir gün Ophelia ile evden oturmuş stüdyolarımızda çalışıyorduk. Ophelia birkaç gün içinde teslim etmesi gereken kutsal bir dans üzerine tez hazırlıyordu, bir mezuniyet diploması olmak zorundaydı. Bir arkadaşı onu bu anında aradı, ağlıyordu. Ağlayan kız arkadaşıyla konuşurken tezini tamamıyla unuttuğunu fark ettim. Bu beni biraz germişti. Beni rahatsız eden şey Ophelia'nın o anda onu ilgilendiren şeyi umursamamasıydı, birkaç gün kalmasına rağmen artık teziyle ilgilenmiyordu.

Eğer kötü durumdayken bir arkadaşı Ophelia'yı ararsa, Ophelia arkadaşının duygularına öncelik verecek. Büyük olasılıkla yaptığı işi o anda bırakacak ve arkadaşıyla konuşmaya yoğunlaşacak. Eğer bir arkadaşım beni bu durumdayken arasa ben daha kesin çözümlere yönelirdim: Onunla şimdi konuşmak daha mı iyi yoksa işimi bitirene kadar beklemeli miyim? Ona yardım edecek daha iyi biri var mı? Şu anda bu durumla ilgili ne yapabilir?

Benim Eril yönümde, duygusal durumumu kesin olan şeyler belirler yani her durumu detaylıca düşünmek ve aralarından en iyisini seçmek. Ophelia içinse, verilecek bir karar bile yoktur. Direkt arkadaşının duyguları hakkında empati yapmaya

başlar, ona tüm desteğini verir ve olası alternatifleri daha net yönleriyle düşünmez.

Gerçek bir duygusal durumda, benim çok yönlülüğüm o anki duygusal desteği sağlamak için çeşitli yollarla ona ulaşmaktır, Ophelia'nınki ise sorgusuz sualsiz onun yanında olmaktır.

Bir diğer yandan, bir arkadaş sadece konuşmak için ararsa, Ophelia saatlerce oturup konuşabilir ya da telefon çaldığı anda elindeki işten tamamıyla vazgeçebilir.

Erkekte ya da kadında var olan Dişilik, elde olan neyse onunla uğraşmaya çalışır, bir şeyden ya da bir olaydan bir diğerine atlamak gibidir. Keskin ve kesin adımlar yoktur, Dişil önünde olan olaylara ve insanlara cevap verir. Eril ise bir amaca ulaşmak için hareket eder. Dişil kendinin ve diğerlerinin ihtiyaçlarına cevap verir. Açıkçası hem etkili hem de sağlıklı olmak ve tabii ki karşımıza çıkan duruma göre hem Eril hem de Dişil kadınsı olmalıyız. İki yolu da anlarsak, birbirimizi ne kötüleriz ne de aşırı değer biçeriz.

Eril yeteneklerden biri de büyük resmi uzun vadeli amaçlarla görmek ve ısrarcı olmaktır. Hem de insanlardan ya da küçük şeylerden etkilenmeden. Dişil özelliklere sahip olanlara verilen en güzel hediye ise insanlar ya da hayat ne kadar değişirse değişsin bağlantıda kalabilmektir. Büyük resimde, genelde kaybolup gitmektense erkeksi olanlarda olduğu gibi kadın bağlantıda kalır. Örneğin Dişil insanların makine olmadığının sadece açma kapama düğmeleri olmadığının daha farkındadır.

Eril ağaçları değil ormanı görebilir. Dişil ise ormandan öte farkında olduğu ve dokunabildiği her ağaçla bağlantı halindedir. Ne Dişil ne de Eril kendi içinde eksiksiz değildir, doğru zamanda ikisi de aslında harika bir şekilde onurlandırılmıştır.

MEVCUT KÜLTÜRDE, DİŞİL ERİLE GÖRE DAHA AZ MAAŞ ALABİLİR

Kadın ve erkeğin günlük yaşamdaki iş hayatında bir yeri var, onurlandırılmalı ve eşit maaş almalılar. Ancak ne yazık ki kültürümüzde hâlâ erkek, kadının yeteneklerine göre daha çok para kazanıyor.

Tipik modern topluma baktığımızda, Amerika hem kadın hem de erkeğe analitik ve amacı olan davranışlar için iyi para verir. Yani sadece gemiye binip gidilmesine para ödenir, okyanusun akışında geminin nasıl hareket ettiğiyle ilgilenilmez. Okyanusun akışı gibi Dişil de hafife alınır.

Son derece güçlü olmasına karşın Dişil de su gibidir. Ona doğru ilerlemektense kendini çeviren şeylere doğru akar. Pasif olmasa da Dişil anın dinamik şekillerine önem verir. Dişil herhangi birinin o anki gerçek ihtiyaçlarını ve duygularını hissedebilir. Bu basit bir semptomu ilaçlar ve ameliyatla kesip atmak yerine gerçekten iyileştirmek gibidir.

Dişil aynı anda birkaç işi idare etmeyi gerektiren durumlarda Erile göre daha başarılıdır. Örnek verecek olursak, düzensiz bir sırada duran çocukların arasına dalıp onları tekrar bir araya getirmeye çalışarak yöneten; orada da aşkı, dürüstlüğü ve karşılıklı saygıyı devam ettirmeyi başaran Dişil olandır. Bunları ilginç bir şekilde çocukların otoriteye itaat etmesini sağlayarak yapmaz. Anaokulu öğretmenleri kolejdeki

eğitmenlere göre daha az maaş alıyor, hangi meslek daha ağır emin değilim.

Bu Dişil dans bizim kültürümüzde çok değer görmüyor. Pek çok kadın ve erkek Dişil yeteneklerinden vazgeçiyor ve maddi bir kazanım sağlamak için Eril becerilerini geliştirmeye bakıyor. Bu dengesiz kültürel talep yüzünden hepimiz mahvoluyoruz. Dişil dehanın hediyelerini kaybediyoruz. Dişil olmayan durumları desteklerken Eril olmaya bir türlü alışamayan insanlar bile bunu normal karşılamaya başlıyor.

DİŞİL VE ERİLİN POLİTİKADAKİ YERİ

Hangi alanda olursa olsun uzun vadeli hedefler gerektiren işler insan ilişkilerinden daha çok değer görüyor yani Dişil dışlanıyor. Politik arenamızda haliyle Eril olanın baskın olduğu bir mecra haline geliyor ve erkekler tarafında yönetiliyor. Hatta birkaç istisna örnek vermek gerekirsek kadınlar kanadından, başarıya ulaşmış olanları tamamıyla erkeksi olan özelliklere sahipler. Büyük çoğunluğu bulundukları konumlara analiz, vizyon ve kararlılık yeteneklerine sahip oldukları için gelmiş vaziyetteler. Dayanışma, iyileştirme ya da sezgi yeteneklerinden dolayı değil.

Tabii ki politikayla ilgili yüksek mevkide çalışan insan gerektiğinde stratejik kararlar vermeli özel hayatında ne kadar acı çekse de bu onu etkilememelidir. Dolayısıyla bu insanların yeteneklerine göre seçilme ve yeri gelince Eril davranma zorunluluğu vardır. Bu pozisyonda çalışan bir bireyin kritik analizler yapacağı zamanlar olacaktır.

Erilin değişkenlik yeteneği -samimi bir halden, analiz eden bir hale- politikada çok önemlidir. Eğer böyle bir işte anahtar kişiyseniz; duygularınızı ve yaşadıklarınızı iş yerine taşımamalısınız. Günlük yaşadığınız olaylar, duygular ve hisler tamamıyla içinizde kalmalıdır. Politika denen şey de erkekler kulübü gibidir. Bu yüzden Eril özellikleri ağır kadın veya erkeklerle doludur.

Politik kararlarımız Eril ve tek taraflı olduğundan, özgürlük için aşktaki bilgeliği bulmaya çalışıyoruz. Sürekli olarak ihmalkâr davranan bireyler haline geldik ve bireysel açıdan sözde politik, ideolojik ve ekonomik özgürlüğü arayarak yaşıyoruz.

Cevap tabii ki Eril gücünü uzun vadeli planlama, net analiz ya da vizyon geliştirme olduğunda söz konusu önemsizmiş gibi göstermek değildir. Ama politikada hem küresel hem de içimizdeki dünyada Dişil bir yol geliştirilmelidir. Samimi olan ilişkilerimiz bile erkeğin dominantlığı üzerine kurulu, yarı yarıya daha dengeli olan eşitlik üzerine değil, haliyle politik ilişkiler de böyle.

Daha da önemlisi, nasıl ilişkilerimiz 50/50 eşitliğin ötesine geçmeliyse; politikalarımız da bu şekilde olmalıdır. Dişilin *ve* Erilin kendine özgü özellikleri en iyi şekilde değerlendirilmelidir. Bazen kısa zamanda verilmesi gereken kararlar olabilir, işte burada Erilin *büyük resmi* görme olgusu önem kazanır. Örneğin ötanazi ya da savaş tarzı kararlarda bu algılar kullanılabiliyor. Eril Dişile göre daha çok ölümün ortasında, kriz anlarında bu dikkate alınmalıdır. Bununla birlikte, Dişil tarafı ağır basan kadın veya erkek günlük hayatta yaşamı, insanı ve benzeri konuları desteklemek açısından daha uyumludur.

Öncelikle tüm politik arenalarda 50/50 dengesini sağlamalıyız. Aynı ikili ilişkilerimize sorumluluk alırken tam anlamıyla yansıtmamız gerektiği gibi... Dişil ve Eril özellikleri bir

araya getirerek bir denge oluşturmalıyız. **Böylelikle ekolojik, kişilerarası ve bedensel kanunlar söz konusu olduğunda Eril, kontrolü bırakmayı ve kendi uzun vadeli stratejileri *yerine* Dişilin bilgeliğine güvenmeyi öğrenebilir.**

Yakın İlişlerde olduğu gibi, küresel politikada da Dişil ve Eril, yetenekleri açısından her görevde eşit *değildir*. Erilin ilişkideki tek taraflılığını dengeledikten sonra politikada da 50/50 ihtiyacına tutunma güdümüzden kurtulmalıyız. Aksine birbirimizin yeteneklerine güvenmeyi öğrenmeliyiz.

Eril gözlemci olmaya özen göstermeli, bazı durumlarda Dişil zekânın daha üstün olduğunu kabullenmelidir. Dişil de aynı şekilde gözlem yapmalıdır. Özetle Dişil ya da Eril doğal yetenekler karşısında birlikte ortak yeni bir politika geliştirmelidirler.

Bazı durumlarda duygularımız yüzünden körleşir, birbirimize sıkıca tutunuruz. Bu tarz anlarda da Eril akla önem vermeli, duygularına karşı hareket edebilme yeteneğini ciddiye almalıyız.

Bazı durumlarda ise arayışlarımız bizi kör ediyor; bunu politikada, maddi olarak hatta ruhani olarak bile görebiliriz. **Yaptığımız eylemleri kalbimizden ayırmamız ne yazık ki verimsiz, katı, baskı dolu politik rejimlere ya da ikili ilişkilerimize yansıyor. Bu tarz durumlarda, Dişilin dehasına güvenmeyi öğrenmeliyiz.** Yani ilişkilerdeki içselliğe, vücudunun sezgilerine ve yaşamın doğal gücüne...

Dişilin kişisel duygularıyla da iyi düşünme ve etkili eylemler yapabileceği zamanlar vardır ama net düşünce çoğu zaman Erile ait bir sevme biçimidir. Aşk olmadan hayatımızın hiçbir anlamı yoktur. Burada evrimimize bakarsak, hem içten hem de politik olarak Erilin daha analitik olduğunu; Dişilin ise farklılıklarını kavrarız. Dişil aşk konusunda çok daha farklı düşünür.

DİŞİL, YARADILIŞ VE YIKIMIN GÜCÜDÜR

Kültürümüze göre Dişil çocuk doğurmak ve büyütmek olarak algılanır. En azından hepimiz pek çok annenin çocuk doğurmasına ve yetiştirmesine şahit olmuşuzdur. Ama bu görüşlerimize doğa açısından bakarsak; "anne" sadece çocuk doğuran ya da yetiştiren değil, aynı zamanda onu besleyen, bakan ve daha fazlasını doğurandır.

Dişil yaradılışın ve yıkımın gücüdür. Herhangi bir kadın ya da erkek Dişiliğin bu özelliklerini kabul etmiyorsa kendini tamamıyla ifade etmesine izin vermiyordur.

Zayıf Eril enerjiye sahip bir erkek kadının bu özellikleri karşısında korkmaya ve nefret etmeye eğilimlidir. Partnerine karşı yıkıcı yönlerini gösterebilir. Böyle bir erkek partneri vahşileştiğinde kendini çekmeye başlar. Kadının o anki durumundan iğreniyormuş gibi davranır, ama kadın o anda gerçeği hissedebilir: erkek korkmuştur! Dişilin yıkıcı gücünden korkmuştur. Kadının her şeyinden; sessizliğinden, vahşiliğinden korkmuştur.

Güçlü Dişil cinsel öze sahip herhangi bir kişinin yıkıcı ve vahşi bir yönü de var demektir. Bu yön Dişil tayfı tamamlayan bir yöndür. O olmadan cinsellik tutkusunu kaybeder ve zorlaşır. Okyanusun doluluğu fırtınaları ve zor anları da içerir. Havuz daha güvenlidir ama okyanusa göre tabii ki daha kolaydır.

Yıllar süren eleştirilerden sonra, bir kadın Dişil cinsel özün tehlikeli yanlarını reddedebilir. Bunu yaparak, cinsel özü hem sahiplenilmiş hem de dışlanmış olur. Cinsel özü zayıflar. Cinsel enerjisi bastırılır. Dişil ışığı yok olur.

Günümüzde pek çok erkek ve kadın Dişil enerjinin güvenli ve küçük havuzlarında yüzmekle yetinmeyi tercih ediyor. Bunu o kadar uzun süredir yapıyorlar ki Dişil okyanusundaki büyüklüğü ve öfkeyi göremiyorlar.

Dişil öfke biriktiği zaman tam anlamıyla yıkıcı olmaya başlar. Dişilin fırtınaları ilişkiye yansıdığında beraberinde bencillik ve girdapları getirir. Dişil yepyeni bir güçle, enerjiyle olumlu hareket etmektense içinde siyah bir boşluk yaratır. Enerjisini dışarı yansıtmak yerine emmeye başlar.

Dişil enerjisi kendi içine yönelen bir kadın ya da erkek kendine zarar verebilir hatta bu durum fiziksel rahatsızlıklara bile yol açabilir. Her ne kadar bazen yardımcı görünse de, çözüm asla bağırmak, haykırmak ve öfkeyi ifade etmek değildir. Çözüm kadının daha da vahşileşmesi de değildir.

Dişil asla fethedilemez, enerjisi de yok edilemez. Bizim kültürümüzde, bastırılmış Dişil öfke ya kadının kendine zarar vermesine ya da dışarıya patlamasına yol açar. Ama üçüncü bir seçenekte var: Vahşi dişi aşk yoluyla "idare etmeye" başlayabilir.

Dişil cinsel özü yoğun olan bir kadın, her bir parçasını severek kendi vahşi enerjisini istikrarlı bir sevgiye dönüştürebilir. Kendini kararlı bir şekilde severek, Dişil enerjisinin özgür bir biçimde ifade edilmesine olanak verir. Duygusal fırtınasının öncesinde de sonrasında da sevginin sabit olduğunu bilir.

Eğer kadının partneri bu korkunun ötesine geçmeyi başarırsa, o da Dişil öfkesine sakin bir kalple karşılık verir. Onu

reddetmez, öfkesinin de sevgisi gibi özgür bir şekilde var olabileceği gerekli alanı sunar.

Bu Dişil ve Eril güç hem bireyler hem de partnerler arasında görülebilir. Dinamik bir ilişkinin oluşması için hem durağanlık (Eril) hem de akıcı (Dişil) enerji sağlar. **Dişil sınırlandığında ya da Eril korkuyla çekildiğinde, cinsel tutku ve duygusal titreşim tükenir.** Ve aşkı doyasıya yaşayabilmek için her ikisi de gereklidir.

Kadın ve erkek olarak boğulmaktan korkmadığımız zaman Dişil enerji havuzu da rahatlar, kendini toparlar en doğal, en olması gerektiği haline; sonsuz ve harika bir okyanusa dönüşür. Bazen inanılmaz tehlikeli bazen de inanılmaz bir şekilde huzurludur. **Ama Dişilik tam anlamıyla dolu dolu bir yaşamdır.** Bu yüzden kadın ya da erkek içinde olan bu vahşi Dişil yönünü göstermekten asla korkmamalıdır.

DİŞİL HER ZAMAN TAKDİR EDİLMEZ

Hayatın Dişil gücü Erile göre çoğu zaman anlaşılamazdır. Bazen kadın bir kasırga gibidir, sonra birdenbire sakinleşir ve hoş bir yazın öğle vaktine dönüşür. Erilin hayatın Dişil gücünü anlaması çok zordur. Sürekli gelişen kozmostaki gizemli enerji geçici bilimsel kanılardan çok daha üstündür.

Saf Dişil enerji hayatı harekete geçiren güçtür, gördüğünü analiz eden ya da yorumlayan net bir mantık yoktur. Dişil güç bir bilim insanı ya da haber muhabirinden çok daha fazlasıdır. **Dişil güç analizin ya da mantığın dışavurumundan gelmez, içtenlikten ve enerjiden gelir. Eğer bu güçlü yaşam enerjisinin derinliğinde ra-**

hatlamayı öğrenirsek, vücudumuz daha sağlıklı olur. İlişkilerimiz daha iyi hale gelir, beynimiz tutkuyla hareket eder.

Eril ise okyanustaki bot gibidir, A noktasından B noktasına giden en kısa yolu bulmaktır. Oysa Dişil bunun tam tersidir. Bir kerede bir sürü değişik yöne akabilir- bazen sessizce, ama bazen inanılmaz derecede güçlü...

Özgür Dişil güç yenileyicidir, hayat doludur, iyileştiricidir. Okyanusta kendini tek başına akıntıya bırakmak gibidir. Aynı okyanus gibi bazen vahşi, karanlık, hatta gücü varken de yıkıcıdır.

Çok azımız doğayla olan bağlantıya ya da vücudumuzun bilgeliğine güvenir. Basitçe açıklamak gerekirse hepimiz Eril mantık dünyasının içindeyiz. Kültürel açıdan o kadar Eril olduk ki; analitik problem çözmeyi estetik bir şekilde dans etmekten daha kolay algılıyoruz! Harika bir okyanusta yüzmektense ya da denizin dibine dalmaktansa erkek yapımı havuzlarda olmayı tercih ediyoruz. **Eril çoğu zaman Dişilin akıntıya kapılmasına izin vermektense onu aşağı çekiyor.**

Danışmanlık için bana gelen evli çift Alice ve Richard yaşamın gücü olan Dişil ile çoğu zaman analiz edip yaşam içinde yol almayı amaçlayan Eril arasındaki farkın bir örneği oldular. Alice gülmek ve yağmurun tadını çıkartmak isterken, Richard hemen kendine bir şemsiye arıyordu. Alice dans pistine çıkıp dağıtmak, Richard ise alnını kırıştırıp felsefe konuşmak istiyordu. Alice yerinde duramayan köpeklerle ve sevimli kedilerle ilgilenmek isterken Richard ise pire riskine girmek istemiyordu.

Alice ne zaman kendini anlatmaya kalksa Richard "Ne demek istiyorsun? Bir örnek ver! Söylediklerin an-

laşılmıyor," diyordu. Yıllar geçtikçe Richard'ın bu tarz sorularından dolayı Alice artık kendini açıkça ifade edememeye başladı. Ne zaman tartışsalar Alice duygularını analiz edemediği için Richard hep üstün gelmeye başladı. Alice'in duyguları artık çok birikmişti. Ve Richard her seferinde onun bir adım dışarı atıp onları analiz ve kontrol etmesini istiyordu.

Eril dominant kültürümüzün tamamında olduğu gibi Richard, Alice'in bu Dişil okyanusunu bastırıyordu. Örneğin okyanustaki en ufak bir dalgalanmayı bile çok açık kelimelerle ifade etmesini talep ediyordu. Yaptıklarının bir sebebi olmalıydı, hem de her seferinde. Richard, Alice'i geniş bir okyanustan küçük bir havuza döndürmeye çalışıyordu çünkü onunla baş edemiyordu. Ve böyle yaparak Alice'teki Dişil cinsel özü ve gücü inkâr ediyordu.

AİLEDE DİŞİL ÖZÜN REDDEDİLMESİ

Bir Noel sabahı... 10 yaşındaki bir kız kutuların ve parlak hediye paket kâğıtlarının arasında oturuyor. Gülümsüyor ve kız kardeşinin yeni elbiseleri ve mücevherleriyle poz vermesini izliyor. Ebeveynlerinin kız kardeşinin güzelliğine övgülerini dinliyor. Ve bu arada içindeki tuhaf duyguyu anlamlandıramıyor. Çünkü hediye olarak gelen kitaplara ve eğitici oyunlara bakıyor. Annesi babasına dönüyor ve "Ne kadar şanslıyız değil mi tatlım? İki kızımız da kendi dünyalarında çok özel!" diyor.

Doğal cinsel enerjisi *aslında* daha Dişil olan bu küçük kız annesinin ve babasının algılarına ve isteklerine

göre şekillenmiş. Zaman geçtikçe akıllı bir insan olduğu gerçeğini kabul edecek ama Dişil ışığını saçan birisi olmayacak. Büyük olasılıkla karakterinde Eril enerji ağır basacak, analitik ve organizasyoncu yetenekleri daha gelişecek. Tabii ki hem Dişil hem de Eril enerjileri geliştirmek son derece sağlıklıdır. Ama bütün bunları geliştirirken maalesef doğal, çekici, o ışık dolu Dişil cinsel özün kalbi besleyen özelliklerini alamayacak.

Doğal ışığını ve çekicilik gücünü reddederek kendini umutsuz bir duruma çekecek ve Dişil cinsel özden tam anlamıyla uzaklaşacaktır. Dişil özünü güçlendirmeyecektir.

Dişil cinsel öze sahip yetişkin bir kadın Eril cinsel öze sahip olmayan erkekleri daha çok etkiler. Böyle erkekler belirsizlik içinde ve özgüven eksikliğiyle yaşarlar. Diğer bir deyişle, doğal özünü inkâr eden bir kadın -hislerini, vahşiliğini, kaotik olan yaratıcılığını, Dişil cinsel özünübüyük ihtimalle Eril cinsel öze sahip olmayan, korkak bir erkek bulacaktır. Dişil cinsel özünüz Eril cinsel özüne sahip çıkmayan bir erkekte hayat bulamaz.

Güçlü Eril cinsel öze sahip partneri etkilemek için ilk adım kendinde olan Dişil özle barışmak ve onu geliştirmektir. Dişil özünde var olan çekicilik, ışık, vahşilik, hareketlilik ve yaşamla olan içsel bağlantı özünü güçlendirerek ve daha da çok parlamanızı sağlayacaktır. Böylece otomatik olarak güçlü Eril cinsel özü kendine çekersiniz.

NEDEN SAKLANMALIYIZ?

50/50 İlişkinin ötesine geçip Yakın İlişkiye ulaşabilmek için doğal cinsel özlerimizdeki ve cinsel karakterlerimiz arasındaki farklılıkları anlamalıyız. Cinsel sağlığımız arkadaşlarımız, ailemiz ve yaşadığımız aşklardan etkilenir. Dişil, Eril ve Nötr özlerimize minnet duymalıyız aksi takdirde yaralanabiliriz. Bilinçli cinsel gelişim ile bilinçsiz cinselliği saklama arasındaki farkı iyi bilmek gerekir.

Elaine bana yaralanmış Dişil cinsel özüyle ilgili danışmanlık almak için geldi. Elaine küçükken annesi genelde gece geç saatlere kadar çalışıyormuş. Bazen babası Elaine'nin odasına gelip ona dokunmaya başlamış. Bu dokunmalar gittikçe daha cinsel amaçlı olmuş ve babası onu cinsel açıdan düzenli olarak taciz etmiş.

Cinsel istismar son derece karışık ve önemli bir konu ancak bu kitabın konusu değil Biz bu tarz istismarın son derece basit bir sonucuna bakacağız: Böyle bir olaya maruz kalan kim varsa Eril güce karşı son derece güçlü bir dayanıklılık geliştirecektir. Babası Elaine'nin hayatındaki Eril enerjinin ilk kaynağıydı ve şimdi bir yetişkin olarak Elaine suçlu, sinirli, çaresiz ve acı dolu hissediyordu. Babasına karşı da aynı duygular içindeydi. Karşısına ne zaman Eril bir enerji çıksa kendini kapatıyordu. Vücudunun otomatik olarak sergilediği tepki güvensiz-

likti. Erkeklerle olan ilişkilerindeki kendini güvende hissetmiyordu.

Aslında Elaine aynı zamanda Dişil özüne de güvenmiyordu çünkü tüm bunlar Dişil enerjisi yüzünden başına gelmiş ya da en azından küçük bir kızken ona böyle görünmüştü. Ne de olsa erkek kardeşi değil, o istismara uğramıştı. Babası onu taciz etmeden önce onun çok tatlı bir kız olduğunu söyleyip durmuştu. Dişiliğin ona zarar verdiğini görmüş ve bu yüzden Dişil özünü reddetmişti. Bu tarz cinsel özü reddetme diğer kadınlarda kendini başka şekillerde gösterebilir. Vajinal ya da rahime ait hastalıklar ortaya çıkabilir veya karmaşa ve değersizlik duyguları görülebilir.

Bir yetişkin olarak, Elaine tutkulu, kibar, akıllı ve sevgi dolu bir insandı ama Eril öze teslim olmayı ret ediyordu. Aynı zamanda Dişil enerjinin içindeki doğal canlanmasını ve ışığını da görmezden geliyordu. Cinsel özü iyice saklanmıştı. Çocukluk anıları ona Erkeklerin (Eril güç) acı veren, duyarsız, sert, istemediği şeyleri zorla yaptıran ve güvenilmez insanlar olduğunu hatırlatıyordu. Elaine'e göre Kadın (Dişil güç) kafası karışık, yaralanmış ve suçlu olandı. Elaine insanları cinsellik olmaksızın değerlendirerek sevebiliyor ama Kadın ve Erkeğin kutuplaşma gücüyle savaşa giriyordu. Diğer yandan kendi cinsel özü bir çiçek gibi açılmayı bekliyordu. Cinsel karakteri korku dolu ve tedbirliydi.

Elaine kendini bir Dişil olarak açarsa, erkeklerin ona istismarda bulunacağına ve acı çekeceğine inanıyordu.

Elaine hem Dişile da Erile direndiği için, arkadaşları da daha çok Nötr enerjili insanlar oluyor, aşırı Dişil ya da Eril enerji ifadeleri göstermiyorlardı. Örneğin, arkadaşı

Bob bir aile terapistiydi. İyi bir dinleyici, çok sert olmamaya özen gösteriyordu. Bazen çok duygusal ama asla aşırı sinirli veya acımasız değildi.

Bob Eril enerjiye sahip bir babayla büyümemişti. Hatta babası pek etrafta değildi. O yüzden Bob annesinden aldığı Dişil yönünü daha çok geliştirmiş ve Eril enerjinin hissiz ve uzak bir güç olduğu fikrine varmıştı. Kadınların dikkat çekmeyi çok seven ve baskın erkeklerden hoşlanmadığına inanmıştı. Oysa hayatına giren bütün kadınlar onu cesaretsiz ve kendine güvenli değil diye terk etmişti. Eril enerjisiyle olan bağını kaybettiği için cinsel dışavurumu da daha uzlaşmacı, yüzeysel bir hal almıştı. Elaine Bob'un bu arkadaşlığıyla son derece mutlu oluyordu çünkü karşısında sert bir Eril enerjisi yoktu. Geçmişte yaşadıkları yüzünden Elaine Eril enerjiyi ya rahatsız edici ya da tehditkâr buluyordu.

Elaine'nin diğer arkadaşı Maggie başarılı bir dans öğretmeniydi. Kendi stüdyosu vardı ve pek çok yakın arkadaşa sahipti. Ama Maggie erkekler konusunda pek de şanslı değildi. Seneler önce boşanmış görünüşe göre o zamandan beri hiçbir ilişkisi bir yıldan daha fazla sürmemişti. Karşısına çıkan her erkek onu bir şekilde yönsüz ve yalancı çıkıyordu.

Kocası onu terk ettikten sonra Maggie tüm enerjisini ve ilgisini başarılı bir kariyer yapmaya vermişti. Disiplinli çalışarak da bunu başarmıştı. Oysa şimdi Maggie Dişilikle gevşerse kabiliyetlerini ve özgürlüğünü kaybetmekten korkuyordu. Kalbi boştu, yalnızdı ve acı çekiyordu.

Elaine ve Maggie'nin katıldığı bir konu var: Bir ilişkinin yürüyebilmesi için iki tarafın da bütün, güçlü, ba-

ğımsızlığa yatkın ve sorumluluk sahibi insanlar olmaları gerekiyor. İkisi de tedbiri elden bırakmamayı ve partnerlerine güvenemeyeceklerini deneyimledi. Elaine bir erkeğin ona cinsel açıdan yaklaşmasından hem bilinçli hem de bilinçsiz açıdan korkuyor. Maggie ise bağımsız olmanın er ya da geç onu terk edecek bir erkeğe bağlanmaktan daha iyi olduğu fikrinde.

Pek çok kadın hayatı boyunca bir kerede olsa benzer durumla karşı karşıya kalır. Bağımsızlığını ve özgürlüğünü hissetmek ister. Bir erkeğin bu duyguları desteklemesini veya o destekle birlikte gelebilecek açığa vurulmayan bedeli ödemek istemez. Maggie maddi açıdan hayatta başarıyı yakalamıştı, şimdi onu eğlendiren, onu tanrıça gibi hissettiren bir erkek bulmak istiyordu. Ne yazık ki hayatına böyle bir erkek çekemiyordu. **Güçlü Eril enerjiyi ancak güçlü Dişil enerji çeker** ve Maggie'nin doğal Dişil gücü aşırı gelişmiş Eril enerjiyle kaplanmıştı. Eril enerjisinin onu terk etmesine bir türlü izin vermiyordu. Bu yüzden de hayatına hep daha güçsüz erkekleri çekiyordu.

Maggie güvenebileceği bir erkek bulamadığı için Eril yönünü geliştirmeye devam etmişti. Güvenilir, gerçekten güçlü yönlere sahip erkekler nedense bir türlü karşısına çıkmıyordu. Maggie'nin hem Dişil hem de geliştirdiği Eril enerjisi vardı. Bu nedenle yaydığı enerji yarı Dişil yarı Eril idi. Bu da doğal olarak hayatına yarı- yarıya bir erkek çekmesi demekti. Kendini sürekli olarak güvensiz erkeklerle aynı yerde buluyordu. Ve tabii ki bu yarım erkekler onun ayağını yerden kesmiyordu. **Enerjisi yarım olan bir erkek asla Erilin tutkusunu tam bir şekilde hissettiremez.** Partnerlerinin bakış açısına göre Maggie

ayaklarının yerden kesilmesini isteyen bir kadın değildi, son derece kendine yeten ve güçlü bir imaj çiziyordu.

Diğer yandan Maggie'nin derinlerde gizli Dişil cinsel özü tatmin olmadan bekliyordu. Bu aşkla doldurulmayı bekleyen Dişil bir enerjiydi. Eril enerjisini geliştirmek için o kadar çok vakit harcamıştı ki; erkekler artık onu arzulanmayı isteyen biri olarak değil, daha çok bağımsız bir kadın olarak görüyorlardı. Maggie kendisini doldurmalıydı. Kendini şekerlerle ya da sosyal ortamlarda oyaladı. Evdeki raflarını süs eşyalarıyla ve duygusal objelerle doldurdu. Dişil cinsel özü tatmin olmak için adeta isyan ediyordu. Maggie içindeki boşluğu doldurmak için uygun bir iş yapıyordu. Oysa tüm bunları yapmasının tek sebebi sevgiye aç olan Dişil cinsel özüydü.

Tabii ki Maggie'nin hayatına iyi bir erkeği çekebilmek için yaratıcı ve maddi başarısından vazgeçmesi gerekmiyor. İstediği kadar başarılı olabilir. Ancak kendine güvenen ve dürüst Eril sevme tarzına sahip bir erkeği çekmek istiyorsa, ilişki anlarında güçlü Dişil enerjisine geçiş yapabilmeli. Daha açık, davetkâr, ışık saçan, canlandırıcı, vahşi ve güçlü olmalı. Bunları yaptığı takdirde güçlü, özgüveni yüksek, eğlenceli ve dürüst bir erkek yani güvenebileceği erkeği bulabilir.

Maggie'nin önce bunların olmasına izin vermesi gerekiyor. Kendini aşırı iddialı ve çok yönlü tanıttığı ve Dişil özünü bastırdığı sürece istediği tarzda bir erkek bulamayacak. Eğer gerçekten güçlü, sevebileceği, güvenebileceği, yanında iyi hissedeceği bir erkek istiyorsa; o zaman onu etkilemek için tüm Dişil ışığını sonuna kadar kullanmalı ve yaymalı. Aynı şekilde, Dişil özelliklere sa-

hip bir partner arzulayan erkekler de Eril yönlerine güvenmeli ve onu güçlendirmelidir.

Elaine ve Maggie dönüştükleri cinsel karakterlerinden mutsuz olan insan örneklerinden sadece ikisi. Bu yüzden de karşı cins tarafından çekici bulunmuyorlar. Geçmişte yaşadıkları acılar yüzünden istemeyerek de olsa doğal cinsel özlerini saklıyorlar. Kendilerini doldurdacak şeyleri reddetmeye devam edip şu an yaşadıkları hayattan dolayı acı çekiyorlar. İkisi de doğal cinsel özünde kendini rahat hissetmiyor.

Aslında çok azımız rahatız. Hemen hemen hepimiz cinsel özümüzün bazı taraflarını saklıyoruz. Gerçek arzularımızı ifade etmekten korkuyoruz. **Geçmişteki korkularımız yüzünden bizi arzulayan insanların cinsel özlerine direniyoruz. Dişil veya Eril cinsel özlerimizin bizi rahat ettirmediği kanaatine varıyoruz. Birini kırmaktansa eşitlikçi olmayı; baştan çıkarılmaktansa daha adil davranmayı ve davranılmayı tercih ediyoruz. Bağımsız ve yeterli olmak bağımlı ve kırılmış olmaktan daha iyi diye düşünüyoruz.**

Bu yüzden 50/50 İlişkinin eşitlik ve özgürlüğünün daha iyi olacağına inanıyoruz. **Ve tabii ki sonunda kalbimizi beslemeyi bırakıyoruz.** Böylece ikili ilişkilerimizde birbirimize sunabileceğimiz tutkulu hediyelerin akışını bilmeden durdurmuş oluyoruz. Hatta çoğu zaman en derindeki Eril ya da Dişil özümüzü tatmin etmek yerine Nötr ve adil "insanlar" olmayı bile göze alıyoruz.

DİŞİL KRİZ:
İKİNCİ AŞAMADAN ÜÇE GEÇMEK

Hem kadın hem de erkekteki Eril gerçekleştirdiği görevlerin onu tatmin etmesini beklerken; yine kadın ve erkekteki Dişil ise sürekli olarak yakın ilişkilerinin onu tatmin etmesini arzular. "Seviliyor muyum? Partnerim beni *gerçekten* seviyor mu?" sorularını sorar. Yani en derindeki arzusu aşamalı bir biçimde sevilmektir. Hayatını tam anlamıyla sevilmek için yaşar.

Dişil cinsel öze sahip bir kadın düşünelim. İlk aşamada kadın sırf bir erkek tarafından sevilmek için kendi ihtiyaçlarından vazgeçer. Zaman geçtikçe bu durum onu tatmin etmez ve kendini güçlenmeye adar. Duygusal ve maddi olarak bağımsız olmak ister. Yeni yetenekler geliştirir. Kendine kariyer amaçları ve iş hayatında başarı gibi Eril enerjiye ait yönlere doğru kaydırır. Özgürlüğünün devam etmesi için başka insanların erkeğinin ve ailesinin dahi isteklerine hayır demeyi öğrenir.

Duygusal olarak kendini sevmeyi öğrenir artık dışardan sevgi ya da onay beklemez. Kendini eşinin gözünden görmektense, kendi kendine görmeyi öğrenir. Sevildiğini öğrenmek yerine, kendine gösterilmesini istediği bu sevgiyi göstermeyi öğrenir. Bunu Eril enerjinin özünü kullanarak yapar ve Dişil yanını disipline eder. Sürekli olarak kendini onaylama girişiminde bulunur ve kendine "Ben özelim. Ben güzelim. Ben aşkı hak ediyorum," gibi cümleler kurmaya başlar.

Bu yüzden ikinci adımda kadın, Eril zihnini kullanarak bir dişi olarak kendine hak ettiği değeri vermeye başlar. Bu aslın-

da onu gerçekten seven ve onurlandıran bir erkekten alması gereken enerjidir. İkinci aşamada kadın "bağımsız" ve "bütün" olmayı kendisine öğretir, aslında partnerinden görmek istediği sevgiyi kendisi kendine vermeye başlar.

Ancak Dişil cinsel öze sahip bir kadının birinci aşamadan ikinciye geçişi bir krize dayalıdır. Partnerinden veya partnerlerinden sevgi göremediğini düşünmeye başlar. Sonunda pes edip duygusal acıların en kötü ve karanlık boyutuna geçer ve artık arzuladığı sevgiyi tamamıyla kendine verir. İkinci aşamada şu çözümü düşünür: "Hâlâ bir ilişkide olabilirim ama özümde bir kadınım. İhtiyaçlarımı tatmin etmek için bir erkeğe bağlanmak bana kendimi iyi hissettirmeyecek. Kendimi sevmeyi ve kendimle ilgili iyi hissetmeyi öğrenmeliyim."

Aylar ve yıllar geçerken kadın iyice ümitsizliğe düşer. Sadece Dişil özünün erkeğin sevgi yoksunluğuyla mutsuz edilmemekte; kendi Eril özü tarafından da tatmin olamamaktadır. Hâlâ aşk ve sevgi için bir erkeği arzular. Kalbi ne yazık ki aşkın tutkusuyla hareket etmez. Bazen bir erkek onu seviyor gibi görünür. Bazen kendini sever ya da sevmez. Kalbi belki iyi olabilir ama aşkla dolup taşmaz. Vücudu iyi olabilir ama tutkulu bir sevgiye kapılmaz. Zihni sakindir belki ama aşkın bilgisiyle dolmaz.

Derinlerdeki açlığını doyuracak, Dişil özünü besleyecek aşk yoktur. Ve böylece ikinci ile üçüncü aşama arasındaki kriz baş gösterir: "Ondan yeterince sevgi görmüyorum. Ve kendime de yeterince sevgi *veremiyorum.* Hâlâ daha fazla sevgi arıyorum. Çok umutsuzum."

Dişilin "kara deliği andıran ihtiyaçları" bir Erilin yaşamındaki boşluk ve özgün olamamaktan kaynaklanan "orta yaş krizine" eşittir.

Sonunda Dişil özlü ikinci aşamadaki bu kadın derin arzuları yüzünden ciddi anlamda gergin ve sinirli bir varlığa dönüşür.

Tabii ki geçici olsa da hayatında bu aşkı doyasıya hissedebileceği dönemler olur. Ama bu dönemler sonsuza kadar süremez. Aşkın yok olması ihtimali her zaman vardır. Her zaman "Acaba beni sevmiyor mu?" diye korkar. "Belki yarın gerçekten sevmeyecek", "Belki başkasını sevecek", "Belki de hayatımda biri olmadan mutsuz olacağım," gibi cümleler kurar. Bu şüpheler ciddi anlamda krize dönüşür ve Dişilin ikinciden üçüncü aşamaya geçmesine neden olur.

Eğer yaralı Dişil kalbini korumadan, gevşeyerek hareket etmeye izin verirse; bu özlemi aslında onu doğal özüne döndürebilir. Eğer kendini tamamıyla açmaya izin verebilirse, kalbindeki boşluğu yemekle, konuşmayla, umutlarla doldurmaya çalışmadan doğadaki tüm kapılar ona açılacaktır. Bu mecazi bir ifade biçimi değildir, tam tersine kadınsı doğal özün tam olarak tanımıdır: sonsuzluğa açılan bir kalp, zorunluluk olmadan akıp giden bir aşk.

Bir seviyede bir kalp açıklığı ancak kendini korumayan, karşılığında sevilmeyi beklemeden hareket eden bir kalp tarafından deneyimlenebilir. Böyle bir kalp sevgi dili gelişmemiş insanlar ve dünya tarafından hep yaralanır. Üçüncü aşamada ise Dişil kalp korunmadığı sürece başkaları tarafından incitilir ama hissettiği acılara rağmen kendini kapatmaz. Aşk ve açıklık Dişil kalbin doğal özüdür. Aşka her zaman açık kalarak Dişil kalp sonunda aradığı sevgiyi bulacaktır. Bu sevgi kalbi öyle bir sarar ki; aşkın ilahi gücü insanın içine işler. Ölümlü bir erkek ya da kendisinden sevgi elde etmeyi ümit etmek yerine sevginin o kutsal gücü tarafından sarıldığında, Dişil bir ilişkiye bağımlı ya da yarı bağımsız olmaksızın kendi bütünlüğüne kavuşur.

Üçüncü aşamada Eril de ilişkinin içinde veya dışında bir kaçış yolu aramaya çalışmadan içsel özgürlüğünün farkına varmaya başlar. Böylece bu aşamada Dişil artık ilahi olan aşka yetişir her anında, her dakikasında bu duyguyu deneyimler.

DİŞİLİN HEDİYELERİNİ YENİDEN DEĞERLENDİRMEK

Hepimiz aşkı daha özgürce sunmayı öğrenme aşamasındayız. Dişil aşkın ifadesi aşkın bedensel ifadesidir. Bedeniniz ne kadar özgürse, ilişkide sevgiyi sergilemeniz de o kadar rahat olacaktır. Dokunma, ses, hareket... Dişil gücün her türlü yanını göstermekte özgürsünüz.

Oysa Erilin dominant olduğu bir kültürde yaşadığımıza göre, pek çoğumuz Dişil ifadelerimizi tam olarak özgürce dışa vuramıyoruz. Kadının gücü ve güzelliğini algılayamıyoruz. Kültürel olarak, bedenimizin özündeki hayatı reddetmeye eğilimliyiz. Cinsel oyunları da görmezden geliyor, kendimizi kasıyoruz. Ve yine kültürel olarak, erkek egemen toplumumuzdan dolayı Dişiliği reddediyoruz. Hepimiz bu inkârı karın boşluğumuzdaki sertlikte ve nefes alıp verişlerimizin sığlığında hissediyoruz. Oysa her birimiz kalbimizde bizi bekleyen Dişil gücü o bedeni bir bütün olmak için kaplayan harika arzuyu hissedebiliriz.

İster kadın ister erkek olalım, Dişil gücümüzü yeniden değerlendirmenin zamanı geldi. Böyle yaparak Dişilin yaşamlarımıza ve ikili ilişkilerimize yansıyacak içgüdüsel, kendiliğinden ve parlak ışığında da yararlanabiliriz.

HAYATIN AMACINA GÜVENMEK

Yaşamın Dişil gücüne güvenmemiz gerektiğini öğrendiğimizde, bu enerjinin hiç plan yapmadan artık hayatımızın her alanına yayıldığını görebiliriz. Kaç tane önemli ilişkimiz *tesadüfen* buluşmalarla başlamıştır? Eğer tam anlamıyla güven olsa, güven ve hislerimizle tam olarak hareket etmeye başlasa hayatımız nasıl değişirdi? Kendimizi sürekli zorlu bir yola sürüklemektense hayatın, dansın, aşkın, sevişmenin, bahçede küçük bir yürüyüşün gücüne biraz daha fazla zaman ayırsak ne kadar mutlu oluruz?

Unutmayın: Hepimiz yaşamın bu Dişil gücüne bağlıyız. O bize nefes aldırır, kalbimizin çarpmasını sağlar, vücudumuzu hareket ettirir. Evrende ve doğada yaşayan her şeye; rüzgâra, akan suya, küçük böceklere, tohumlara, balıklara bile o enerji verir.

İlişkilerimizde olduğu kadar kişisel sağlığımız da Dişil gücü anlamaya bağlıdır. Bu dakikada rahatlamayı, nefes almayı ve akıntıda kalmayı öğreniriz: duyuların, cinsel enerjinin ve bilgeliğin akıntısında... Rahatladığımızda, yaşam gücünün akıntısını hissettiğimizde Sadece bedenimizi değil, ilişkimizi de akıntıya bırakmak daha kolaydır.

Aşkta mantık yoktur, bunu âşık olan herkes bilir. Mantık tabii ki çoğu zaman çok yararlıdır ama akılcı mantıkla yaşamın Dişil gizemini tüm formlarıyla anlayamayız. Kendimizi yaşamın akıntısıyla çevrelersek, bu harekete kendimizi açarsak; bedenimizde bambaşka bir bilgi doğar. Bu bilgi, aşkın bilgeliği, açık ve duyarlı bir beden ve ikili ilişkilerimiz için çok gereklidir. Bu Dişil gücün en güzel hediyelerden biridir.

10

İLERİ KUTUPLAŞMA

İKİ ERİL BİR KUTUPLAŞMA YARATMAZ

Günümüzde hem kadın hem erkek için daha çok Dişil ve daha az Eril enerji sergilemek moda. Zorlu dünyada çok yönlü ve başarılı olmak ışık saçmak ve sezgisel bağlarla iletişim kurmaktan daha çok tercih ediliyor. Kendinden geçmiş bir âşık olmaktansa bir kahraman olmak daha çok rağbet görüyor. Böylece çoğumuz partnerimizin Eril enerjisine karşı koyuyor ve kendi öz enerjimizi sergilemek istiyoruz.

Aynı zamanda bana danışmanlık için gelen pek çok kadın kendine güvenli, güçlü, yönü olan, tutkulu ve net bir erkek istiyor. Diğer yandan günümüz kadınlarının çoğu erkeklerinin güçlü bir Eril enerji sergilemesini arzularken, kendi Eril yönlerine de alan bırakılmasını istiyorlar. Bu yakın arkadaş çevresi ve iş yaşamında sorun yaratmıyor. Ancak ilişkiyi geliştirecek tam bir cinsel kutuplaşmaya de izin vermiyor. İki Eril bir kutuplaşma yaratmaz. Cinsel bir kutuplaşma için hem Eril hem de Dişil kutup gereklidir.

Günümüz dünyasında tüm günümüzü partnerimizle geçirmiyoruz. Partnerlerden biri ya da ikisi de çalışıyor. Bu yüzden gün içinde çalışırken Eril –çok yönlü, analitik- olabiliriz ve yine de cinsel kutuplaşmayla evdeki partnerimizle eğlenebiliriz. Bunu başarılı bir şekilde yapabilmenin tek yolu, partnerlerden birinin samimi oldukları dakikalarda Dişil enerjiye izin verme-

sidir. Genellikle bunu Dişil cinsel özü daha fazla olan kişi yapmalıdır. Ve genellikle heteroseksüel ilişkilerde kadınsı cinsel özü baskın olan kadın olur (yine de benzer öze sahip erkeklerin de olduğunu unutmamak gerekir).

Son 30 yılda bazı kadınlar Eril enerji sergileme konusunda son derece başarılı bir hale geldiler. Öyle ki çok az erkek onlara ilişki içinde Eril kutbu hissettirmek zorunda kalıyor. Bu başarılı kadınların çoğu bilinçli, gelişmiş, güçlü erkek bulamamaktan yakınıyor. Bugüne kadar kadınlar gelişmek için erkeklerden çok daha fazla çaba gösterdiler. Pek çok aşamada kadınlar erkekleri geçti.

Erkekler de kadınların uzun yıllardır yaptığı gibi artık bütünlüklerine erişerek kendilerini yenilemeli. Ancak bu şekilde kadın ve erkek birbiriyle uyumlu, iyi eşleşebilen partnerler olabilirler.

Ama çok sinsi bir problem daha var. Her ne kadar 50/50 İlişkiden Yakın İlişki aşamasına geçmek isteyen çok kadın varmış gibi görünse de, erkeklerin çoğu buna hazır değil. Ve bu erkekler çoğu zaman kendini geliştirmiş, erkeksi enerjiye sahip, her şeyde başarılı olan *bütün* bir kadın istemiyor. Yakın İlişkideki cinsel kutuplaşmaya hazır Eril bir erkek Dişil cinsel öze sahip bir kadın arayacaktır. Erilden gelecek hiçbir şeye ihtiyacı yoktur, zaten kendi hediyelerinin farkındadır.

Eril yönlerini geliştiren kadınlar ve Dişil enerjiyi geliştiren erkeklerin; eğer en derindeki arzularını yaşatacak bir partner arıyorlarsa kendi cinsel özlerinde rahat olmayı öğrenmeleri gerekli. Aksi takdirde, erkekler tanıştıkları her kadına *aşırı erkeksi bir baş belası*, kadınlar da tanıştıkları her erkeğe *yeni nesil pısırık erkekler* demeye devam edecek.

Pek çok erkek gerçekten başarılı bir kadınla birlikte olmaktan keyif alır. Tabii eğer onu rahatlatıyor, kılıcını yere bırakıp

bedenini, beynini ve kalbini ona açıyorsa... Pek çok kadın gerçekten duygusal bir erkekle birlikte olmaktan keyif alır. Tabii hayatını net bir şekilde yönetiyor; bir yandan da o saygı duyduğu kadına güçlü ve güvenli bir aşk verip onu tutkulu bir şekilde kucaklıyor, huzurla birlikte ayaklarını yerden kesiyorsa...

Başarılı kadınlar ve duygusal erkekler, eve kapatılmış ev kadınlarına ve maço erkeklere bakarsak gerçekten toplum için iyi bir gelişimdir. Ama unutmamalıyız ki kutuplaşmanın bir yasası yok, birbirimizde söndürdüğümüz enerjiyi tekrar karşılıklı olarak arttırmalıyız.

Özetlemek gerekirse; eğer bir kadınsanız ve *başarılarınızla* çok yönlü enerjinizi söndürdüyseniz, Eril enerjiden yoksun bir erkeği etkileyebileceksiniz. Eğer bir erkekseniz ve *duyarlılığınızı* bastırdıysanız Dişil enerjiden uzak kadınları hayatınıza çekeceksiniz.

UYGUN BİR PARTNER SEÇMEK İÇİN

Cinsel kutuplaşma kendine özgü bir aşamadır. İdeal eşinizde aradığınız özellikler sizin Bağımlı, 50/50 ya da Yakın İlişki seçeneklerinden hangisine daha yakın olduğunuza göre değişir.

Bir partner gelişirken diğeri ilerlemezse, ilişkide kutuplaşma azalır ve ilişki yok olmaya doğru gider. Örnek olarak; eğer partnerlerden biri Bağımlı İlişkiden 50/50 eşitliğin olduğu bir ilişkiye geçmek isterse; diğer partner de bunu isteyecek veya kutuplaşmanın akıntısıyla yok olmaya doğru gidip memnuniyetsizlikler yaratacaktır. Peki, bir partnerde ne tür özellikler aramalıyız?

Kendinizi adadığınız Bağımlı İlişkide, cinsel kutuplaşmanın kölesi haline gelirsiniz ve kendi cinsel ihtiyaçlarını ve partnerinin ihtiyaçlarını karşılayamazsınız. Bu aşamada siz erkeği sırf onu sevsin diye onunla sevişen bir kadın olursunuz. Veya kadınınızla cinsellik yaşayabilmek adına faturaları ödemeye devam eden bir erkek... Böylece her iki taraf da diğerini kaybetmemek adına sürekli bir şeyler verir.

Birinci aşamada olup Bağımlı İlişki isteyen bir erkek onun maddi ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamak şartıyla cinsel ve ailevi beklentilerini sağlayabileceği bir kadın seçmelidir. Bu tarz bir anlaşma tüm hayat boyu iyi gidip aşkı çok düzgün temeller üzerine kurabilir. Ama tabii iki partner de önceden tanımlanmış rollere uygun davrandığı müddetçe.

50/50 İlişkide ise, cinsel kutuplaşma geçici olarak azalabilir, iyi bir iletişim yerine daha çok eşit güç dengesine dayalıdır. Yapmak isteyeceğiniz en son şey sınırlarınıza teslim olmaktır. Bu ilişki türünde ve gittikçe her şeye karşı kırılgan olabilirsiniz. Aksine cinsel oyunların hazzına ulaşmayı, en iyi arkadaşınız olan partnerinizle orgazm olmayı ummak en iyisidir.

İkinci aşamadaki kadın ve erkekler kendilerine gerçekten bütün olabilmiş, paylaşımcı, eşitlikçi ve karşılıklı saygının olduğu bir ilişkiyi kurmaya gönüllü kişiler seçilmelidir. Burada cinsel kutuplaşma daha esnek hale gelebilir çünkü partnerlerin ikisi de hem Eril hem de Dişil enerjiye göre davranmaktadırlar. Burada müthiş bir denge vardır. Kadın ve erkek hayatı dolu yaşayan bir vizyona sahip, duygularını ve düşüncelerini önemseyen partnerler seçerek yaşamları boyunca birbirlerini destekleyen, gelişen ve en önemlisi arkadaş olan çiftler haline dönüşebilirler.

Yakın İlişki öğretisinde cinsel kutuplaşmanın dinamik gücünü kontrol etmeyi de öğrenirsiniz. Bunu birbirimize cinsel özümüzün derinliklerinde yatan hediyeleri sunarak ve kendimizi savunmasız sevgiye teslim ederek gerçekleştirebiliriz. İkili ilişkilerdeki kutuplaşma oyunu kişisel sınırları tamamıyla serbest bıraktığınız aşkın başka bir türü olarak da adlandırılabilir.

Örneğin cinsel oyunlarınız Dişil ve Eril enerjinin evrensel gücünün vücutta şekillendiği bir tarza dönüşebilir. Bedenlerin birbirini sarmasıyla seks aşkın ötesine geçer.

Yakın İlişkide kutuplaşma aşka, Tanrı'ya, gerçeğe teslim olmak gibidir. Bir erkek kendini tüm hayatını ona adayabilecek, aşkını ona teslim edebilecek bir kadın tarafından baştan çıkartılabilir. Bu kadın gerekirse hayalî yaşam tarzının karşısında dikilecek engellere de göğüs gerebilmelidir. Bir kadın ise bir erkekte aşkın, doğruluğun, Tanrı'nın gerçekliği kadar harika şeyleri arar. Bunların dışında iletişim, ailesine ve arkadaşlarına düşkünlük gibi konulara yoğunlaşan bir erkek kadını baştan çıkartmayacaktır.

Hepimiz hayatın değişik aşamaları boyunca eşsiz bir yolculuk yapıyoruz. Bu yüzden *değişik* erkek ya da kadınlar tarafından heyecanlandırılmaya hazırız. Eğer biz gelişirsek, partnerimiz de gelişecektir. **Eğer biz gelişirken partnerimiz gelişmezse o zaman güven de, cinsel çekim de kaybolur.** Gelişmenin aşamalarına saygı gösterirsek ilişkilerimizdeki cinsel kutuplaşmanın yoksunluğuyla ilgili birbirimizi suçlamamalıyız. Bu kutuplaşmanın bir partner gelişirken diğeri ilerleme kaydetmediğinde görülebileceğini kabullenmiş oluruz.

AŞAMALARI VE FANTEZİLERİ DEĞİŞTİRMEK

Cinsel kutuplaşma zaman içinde değişkendir, çünkü aynı şekilde aşamalarımız da ilerler ya da geriler. Sonuçta verdiğimiz tepkiler de kafa karıştırıcı olabilir.

Örneğin bir ilişkide yara alırsak bir süreliğine kendimizi sürekli bir şeylere ihtiyaç duyan, Bağımlı İlişki isteyen birine dönüştürebiliriz. Hem de büyük bir parçamız 50/50 İlişkiyi veya Yakın İlişkiyi götürebilecek potansiyele sahipken... Bağımlılık yaşadığımız anlarda genelde duyarlı bulmayacağımız insanları hayatımıza çekeriz. Çünkü birdenbire kendimizi kutuplaşmanın birinci aşamasında uyandırılmış bir halde buluruz.

Diğer yandan, Yakın İlişkinin üçüncü aşamasında hiç aklımıza gelmeyen başka bir insanla inanılmaz bir cinsel tecrübe yaşayabiliriz. Bu geçici bir sakinleştirici ya da ölüme yakın bir deneyim olabilir. Aslında o insanla ortak hiçbir noktamız olmasa, hatta ondan hoşlanmasak bile birkaç gün sonra ikinci aşamadaki hayatımıza dönebiliriz.

Cinsel kutuplaşma bizim anlayışımız, idrak edişimizin çok ötesindedir. Eğer doğal gücümüzün her noktasını adım adım keşfetmek istiyorsak bu konu üzerine çalışabiliriz. Yakın İlişkide -arkadaşlık ya da iş arkadaşlığın aksine- zıt kutuplar birbirini çeker aynı kutuplar ise iter. Eğer eşsiz cinsel özümüze sahip çıkmak istiyorsak başka bir insana dönüşmek yerine birbirimizi doğru etkilemeliyiz. Bize cinsel özümüzü tam anlamıyla yaşatacak birini seçmeliyiz. Bu şekilde de Eril Dişil enerji ve ışığı, Dişil de Eril bilinci sevecektir. Cinsel kutuplaşma bu Dişil Ve Eril doğal özümüzü birbirimize sunma sanatıdır.

BİR ADIM UZAKLAŞMAK

Tipik Eril kötü ruh halindeysem, kendimi bitkin ve hayatın tüm sorumluluklarını yüklenmiş gibi hissediyorsam; tabii ki bu duygulardan kurtulmak isterim. Ophelia benim bu ruh halimi fark edince genelde iki şekilde tepki verir.

İlk olarak Ophelia serbest bırakılma arzumu görebilir ve buna kendini reddedilmiş hissederek karşılık verebilir. Hatta ondan ayrılmak istediğimi bile düşünebilir. Onu sevmediğim hissine kapılabilir, oysa bu kesinlikle doğru değildir. Eril cinsel öz âşıkken bile yeri gelince serbest kalmayı ister.

Ophelia'yı sevsem de sevmesem de daralmış hissettiğimde bir adım uzaklaşmak isterim. Bu sevgiden değil, o zorluk anından kaçınma isteğidir. Ve Ophelia'nın benim kötü ruh halimden kurtulmam için yapabileceklerinin anahtarı da burada yatar.

Ophelia'nın diğer tepkisi ise benim tipik kötü bir günümde olduğumu, *ondan* değil baskı, yorgunluk ve tükenmişlik gibi duygulardan arınmak istediğimi fark etmesi yönünde olabilir. Bunu anladığı takdirde Ophelia benimle birlikte düşüşe geçmekten kurtulur. Çünkü kendini reddedilmiş hissetmez, hatta beni o anki kötü ruh halimden kurtarabilir.

Peki, bunu nasıl yapabilir? Erkek ve kadınlar birbirlerine nasıl daha iyi davranabileceklerinin yolunu denemelerle bulabilir. Eğer Ophelia beni bu "tuzaktan kurtarmak için" sadece beş dakikasını ayırırsa, ona yeniden tamamıyla yenilenmiş bir enerji ve mutlulukla yaklaşabilirim. Fiziksel gevşemeyle de bu baskıcı duygudan kurtulabilirim. Ophelia belki bana masaj yaparak bu gerginliği ortadan kaldırabilir. Beni güldürerek veya bana dokunarak kafamın içinde dolaşan şeyleri serbest

bırakmama yardımcı olabilir. Ophelia dans etmeyi çok seviyor. Benim için dans ederek belki de içimdeki duyguları serbest bırakmama, yaşamdaki güzelliği böylece görmeme yardımcı olabilir.

Ophelia'nın ışığı, güzelliği ve sevgi dolu enerjisini bana hissettirmesi genellikle sadece beş dakikasını alır ve ben de içimdeki bu baskıdan kurtulmuş olurum. Enerjim Ophelia'nın Dişil enerjisiyle yenilenir. Benim Eril cinsel özüm güçlüdür. Doğal olarak mücadeleden ve problem çözmekten hoşlanıyorum. Ve kalbim onun kalbine cinsel polaritenin etkili gücüyle bağlı.

Ophelia kendimi yorgun hissettiğimde içimdeki Eril özü yenileyerek bana yardımcı oluyor. Bunu arzumun ilişkimizden kurtulmak değil de, o anda hissettiğim baskı duygusundan kurtulmak olduğunu bildiği sürece yapabilir.

Bu tarz baskıcı duygular yaşadığımda istemeden de olsa Ophelia'yla olan ilişkimde hatalı davranabilirim. Eğer Ophelia benim bu ruh halime keyifsiz bir şekilde tepki verirse ben de "Ah, evet! Şimdi de bana sıkıntı *veren* Ophelia! Şimdi kendi ruh halimin yanı sıra bir de onunkiyle uğraşmak zorunda kalacağım," derim.

Ama Ophelia Yakın İlişki öğretilerimizi hayata geçirebilecek kadar güçlü davranır, ruh halimin kendiliğinden kaynaklandığını fark edebilirse; bunu kişisel algılamaz. Ve ruh halimi düzeltmeme yardımcı olabilir. Parlak ışığıyla beni yenileyebilir ve Eril cinsel özümü etkileyebilir. Böylelikle ben de çok geçmeden kendimi güçlü hissetmeye başlarım. Hayatın zorluklarıyla kendimi baskı altında hissetmeden boğuşmaya devam edebilirim. Ophelia'nın aşkı bana serbest kalma arzumun aslında yaşamın yaratıcı enerjisini reddetmek olduğunu hatırlatabilir.

ERİL HEDİYELERİNİN DEĞERİNİ NE ZAMAN ANLAR?

Ben amacıma tam anlamıyla odaklanmışken –örneğin bu kitabı yazarken- bütün enerjimi sadece bu kitabı yazmaya harcıyorum. Diyelim ki Ophelia saatlerdir çalıştığımı fark edip bana bir bardak su getiriyor. Bir saat sonra bana atıştıracak bir şeyler hazırlıyor. Ophelia'nın bana sunduğu sayısız hediyenin içinde en tatmin edici olanının amacıma karşı gösterdiği sevgi dolu destek olduğunu söylemeliyim. Ophelia benim amacıma yönelik hareket ettiğinde, bana bir bardak su getirdiğinde konsantrasyonum dağılmıyor. Ona büyük bir hayranlık ve şükran duyuyorum. Onun sevgi dolu Dişil enerjisi Eril duygularımı okşuyor ve aramızda cinsel polaritenin akışını da artırıyor.

Diğer yandan eğer o sırada ona teşekkür etmek ya da ona ne kadar minnettar olduğumu anlatmak için küçük bir ara bile verirsem; bütün konsantrasyonumu kaybedebilirim. Ve bu tüm o özel hediyeyi mahvedebilir. Yani amacıma destek ve ilham vermek yerine beni ondan uzaklaştırmış olur. Aniden Dişil gücü benim Eril yönlülüğüm ve hedefe odaklı yanım tarafından bir baskı gibi algılanır.

Bu küçük bir sorun gibi görünebilir ama diğer çiftlerde de gördüğüm ve incelediğim kadarıyla pek çok yanlış anlaşılmaya sebebiyet verebiliyor. Eril o an işini yaparken bir ara verip konuşmaya başlarsa, Dişili bir dikkat dağıtıcı ya da sorumluluk gibi algılayabilir.

Ophelia bana su getirdiğinde benim aldığım su değil, hediye. Ophelia bana sevgiyle hazırladığı bir yemek getirdiğinde, bana sunduğu yemek değil en derin hediyesi. Benim burada özel bir hediye olarak deneyimlediğim şey, onun *ilgisi*. Onun

desteği, amacıma güç katan ve beni canlandıran aşkı... Yemek veya suyu bana getirerek enerjimi rahatlatıyor, bu şekilde kendimi işime daha çok vermemi sağlıyor.

Bu söylediklerimin Dişil cinsel öze sahip bazı insanlar için kulağa tuhaf geldiğini biliyorum. O anda işinizi yaparken küçük bir ara verip partnerinize memnuniyetinizi belirtmek çok kolay görünebilir. Ancak bu davranış asıl amaçtan uzaklaşmak anlamına geliyorsa Eril cinsel öz için artık bir hediye olmaktan çıkacaktır.

Eğer birbirimizin farklı ruh halleri, arzuları ve ihtiyaçları nedeniyle sorun yaşamak yerine takdir edebilmek istiyorsak; Dişil ile Erilin farklılıklarını anlamamız gerekir.

Örneğin Eril cinsel öze sahip biri olarak Ophelia'nın ruh hallerine saygı gösterebilmek için özgür, komik ve sevecen biri olmayı öğrenmem gerekiyor. Sinirli olduğu anlarda bana "Git buradan!" gibi bir şey söylerse aslında kalmamı tercih ettiğini anlamalıyım. "İyiyim," dediği zaman aslında öyle olmadığını öğrenmeliyim. Aynı zamanda Ophelia'nın Dişil cinsel özünün her zaman ilişkimizle bağlantılı olduğunu da aklımdan çıkarmamalıyım. Yani eğer sabah birdenbire yatağımızdan çıkıp bir fikir yazmaya başlarsam; yatağa geri dönüp güne başlamadan önce onunla yakın bir zaman geçirmezsem kendini kötü hissedebilir. Özetle Ophelia'nın kutuplaşma için gerekli Dişil ihtiyaçlarının benim Eril ihtiyaçlarımdan farklı olduğunu kabullenmeliyim.

Aynı şekilde Ophelia da beni Dişil enerjisiyle ödüllendirdiğinde teşekkür etmezsem onu önemsemediğimi düşünmemeli. Aksine benim tamamen amacıma yoğunlaştığımı ve desteğini almaktan mutluluk duyduğumu anlamalı. Sonrasında, amacımdan uzaklaşıp işimi bitirdiğimde bana verdiği bu hediyelere ne kadar minnettar olduğumu anlamasını sağlayabilirim.

Aslına bakarsanız bu minnetim vücudumun bütün gözeneklerinden taşacaktır. Ophelia'nın benim işime olan güveni ve desteği, Dişil gücün ona verdiği en güzel hediye. Aşkı sürekli beni etkiliyor, hayatıma taze bir nefes gibi yayılıyor ve beni sonuç odaklı hayatımdan biraz uzaklaştırıyor.

ERİL VE DİŞİLİN BİRBİRİNİ DENGELEMESİ

Bir sabah Ophelia ile yataktaydık ve sevişiyorduk. Birbirimize tamamen açıktık. Onu hissediyor, önemsiyor ve seviyordum. O güzelliğine dikkatle bakınca onu adeta bir nefes gibi içime çekiyordum.

Birden telefon çaldı. Telesekretere düşmesine izin verdik ama arayan kişinin bıraktığı mesajı dinlemeye çalıştım. Bu hızla geri dönüş yapmam gereken bir telefondu. O anda yataktan fırlayıp hemen telefona koştum. Hızla iş moduna geçmiştim. Telefonla konuşuyor, seçenekleri değerlendiriyor ve karar vermeye çalışıyordum. Konuşma bitince telefonu kapattım, çalışma masama gidip bazı notlar aldım ve takvimimi kontrol ettim. Ophelia ise hâlâ benimle bağlantılı bir biçimde yatakta beni bekliyordu. Sonunda "David, orada ne yapıyorsun?" diye seslendi.

Aynı telefonun çalması gibi, Ophelia'nın sesi bana onun varlığını hatırlattı. "İş moduna" geçtiğim zaman o yok olmuş gibiydi, Ophelia ile "yakın ilişkideyken" ise iş yoktu.

Ben doğal olarak odaklanmaya söz konusu olduğunda herhangi bir şeye Ophelia'dan daha odaklıyım. Y aratıcı bir proje ya da belirli ruhani bir uygulama varken kendimi günlerce, aylarca ona verebilirim. Aslına bakarsanız kendimi fiziksel

yorgunluk veya aşırı duygusal sertlik gibi noktalara rahatlıkla taşıyabilirim.

Bu dengesiz Eril enerjinin belirtileridir: Yöntemleri öyle uçlardadır ki, yaşam enerjisi amacı nedeniyle baskılanır, duygusal aralığı daralır.

O dönemde, yani telefon çaldığı sırada ben ticari olarak büyük bir riske girmiştim. Bilgisayar yazılımı, yüksek teknoloji ve gelişen şirketlerle ilgili bir araştırma ve geliştirme programını yönetiyordum. Bu programa bilgisayar programcıları, girişimciler, avukatlar, bilim insanları, emlak uzmanları ve daha birçok alandan insan dâhildi. Ve hepsi de günde 24 saat benim ilgime ihtiyaç duyuyordu. Böyle bir şeyi daha önce hiç yapmamıştım, projenin içindeyken dikkatimi sadece ona veriyordum.

Günlük hayatımda bir eğitimci ve yazar olarak Ophelia etrafta yokken -egzersiz yaparken, okyanusta yüzerken ya da evimizin yakınındaki kumsalda dolaşırken- kendimi dengelemeyi öğrendim. Ama Ophelia'yla birlikteyken onun sevgisinin akışını hissetmek her şeyi daha keyifli kılıyor. Ophelia çoğu zaman bilgisayarımın yanına çiçekler koyarak bana ofisimin dışında bir dünya da olduğunu hatırlatıyor. Klavyenin başında yorulduğumda ve yazmakta zorlandığımı hissettiğinde beni oradan uzaklaştırıyor. Bana masaj yaparak daralan odaklanma gücümü açıyor hatta giysilerini çıkartıp benim için dans bile ediyor! Ophelia hayatıma öyle olağanüstü ve güzel Dişil hediyeler getiriyor ki; benim için onun varlığı ışıl ışık ve rahatlatıcı tropik bir kumsaldan ve ısıtan güneşten çok daha iyileştirici.

İkimizde ihtiyacımız olan dengeyi birbirimize sağlıyoruz. Ophelia kendi yaşamına odaklanabilir; hem finansal, hem yaratıcı hem de spritüal alanlarda başarılı olabilir. Ben de Ophelia olsun olmasın derin aşkı, duygusal dansı hissedebilirim. İkimiz de eğer istersek bağımsız ve bütün hayatlar yaşayabiliriz. İkimiz de 50/50 İlişkiye - Eril enerjimizle odaklanabilir Dişil ener-

jimizle akışa geçebiliriz- yatkınız. Ve aslına bakarsanız uzun bir süre boyunca ilişkimizi 50/50 tarzda yaşamayı tercih ettik.

Ama tabii ikimizin de kendi doğal cinsel özlerimizde rahat hissetmeye ihtiyacımız olduğu ve doğanın bize verdiği hediyeleri kullandığımız zamanlar da oldu. Her ilişkide böyle eşsiz ve değişken hediyeler vardır. **Bu yüzden bir ilişkide her zaman açık ve her geçen gün yeni şeyler keşfetmeye hazırlıklı olmalıyız.**

Genellikle bizim durumumuzda, ben yalnız odaklanmayı (yazarken ya da düşünürken) veya uzun dönem yoğunlaşarak insan gruplarıyla çalışmayı tercih ederim. Ophelia ise sevdiği dostlarıyla ya da dans ederek ilişkinin akışında kalmayı (gerçekten de hem sanat anlamında hem de mutlu bir kadın olarak) tercih eder.

Ben gerçekten de iyi bir dansçıyım ve bana göre Ophelia benden çok daha iyi bir yazar. Eşit olan bir ilişkide *kimin* neyi yapabildiği ya da yapması *gerektiği* önemli değildir. Önemli olan tamamen rahat ve mutlu olup istediğimiz şeyleri gerçekleştirebiliyor olmamızdır. Ben yazmayı seviyorum, Ophelia da dans etmeyi. Ophelia benim yazımdan aldığı hediyeleri, ben de onun dans etmesi sonucu mutluluğunun bana sunduğu hediyeleri seviyorum. Aslına bakarsanız, benim dans ettiğim ve Ophelia'nın yazdığı zamanlarımız bile oluyor!

Bizim Yakın İlişkimizde, Ophelia benim Eril "ruh halimi" Dişil dansıyla dengelemekten mutlu. Ve ben de onun dansını kendi ruh halimle dengelemeyi seviyorum. Çoğu zaman 50/50 İlişkinin günlük dengesini korumaya çalışmak yerine birbirimize bu hediyelerimizi sunmayı tercih ediyoruz. Bize doğuştan sunulan bu yeteneklerimizi ikimizin de cinsel özleri farklı olduğu için dengeliyoruz. Cinsel özleri daha düşük ve Nötr yönleri kuvvetli olan kişiler de kendini dengeleyen bir partnerle daha mutlu olabilirler.

ERİL ENERJİ AZALIRSA

Dişil cinsel özü daha fazla olan bir kadın olduğunuzu hayal edin. Hazırlanıyorsunuz, giyiniyorsunuz, erkeğinizle buluşacağınız yere doğru gidiyorsunuz. Heyecanlısınız, mutlusunuz ve partnerinizle eğleneceğiniz zamanı dört gözle bekliyorsunuz. Yatak odanızda giyinip hazırlandıktan sonra, gülümseyerek kendi etrafınızda dönüp bu muhteşem yeni kıyafetinizi koltukta oturan erkeğinize gösteriyorsunuz.

Ama o sizi fark etmiyor bile! Yarı uyanık bir şekilde televizyon izliyor. Sinirlenmeye başlıyorsunuz. Unuttu mu acaba? Siz baştan aşağı o parlak Dişil enerjiyle dolusunuz, parlıyorsunuz. Peki, onun Eril enerjisi nerede? Orada öylece bir bez bebek gibi uzanıyor.

Burada kadınların yaptığı en büyük hata Eril enerjileriyle hareket etmektir. Erkek orda öylece oturduğu için birilerinin gecenin sorumluluğunu eline alması gerekiyor. Bu nedenle bir adım atıp "Bu akşam dışarı çıkacak mıyız çıkmayacak mıyız?" diye soruyorsunuz.

Erkeğiniz, "İstersen çıkarız, çok önemli değil," diyor gözlerini zorla televizyondan alarak. Ve siz daha direkt bir enerjiyle "Bu gece gerçekten çıkmak istiyorum. Bir saattir hazırlanıyorum. Hadi gidelim!" diyorsunuz.

Erkeğiniz daha da durgunlaşıyor. Yavaşça ve gönülsüzce hazırlanmaya girişiyor. Ve gece kötü başlıyor.

O sırada erkeğinizin harekete geçecek enerjisinin olmadığını fark ettiniz ve siz kendi Eril enerjinizi ortaya koydunuz. İşe yaradı. Dışarı çıktınız. Ama durum kötüleşmeye başlayacaktır. Gerginlik başlar. Sözsüz bir çatışma oluşur. Bu sizin Eril enerjinizle onun Eril enerjisi arasındaki bir çatışmadır.

Eril iter ve yol gösterir; Dişil davet eder ve etkiler. İkisi de değişik zamanlarda kullanışlıdır. Burada yani ikili ilişkilerde anahtar Dişil veya Eril fark etmeksizin bir yol seçmek; Nötr ya da birbirini iten eşler haline dönüşmeden kutuplaşmanın tadını çıkartmaktır.

Ofiste veya dışarıda cinsel kutuplaşma sizin için çok önemli bir şey değilmiş gibi gözükebilir. Bütün ve dengeli bir insan olmak; içinde bulunduğunuz duruma göre en iyi şekilde hareket ederek Eril ya da Dişil enerjiyi sergilemek bu yüzden çok önemlidir

Ama yakın ilişkide kadın ve erkeklerin en büyük şikâyetleri ve çatışmanın ana kaynağı kutupsuzlaşmadır. Örneğin siz ilgili ve yönlü bir Eril sevgi isterken erkeğiniz size zayıf, belirsiz bir sevgi sunarsa bu kutuplaşmayı ortadan kaldırır. Veya bir erkek olarak kadınınızdan ışık saçan Dişil bir enerji isterken o size daha sinirli, keskin bir enerji sergilerse de aynısı yaşanabilir.

Doğal cinsel özü Eril olan bir erkek kadınından Eril enerji görürse; iki olası tepki verir. Ya kendisi Eril kalmaya devam eder ve yan yana iki zıt kutup gibi onu iter ya da Eril enerjisinden vazgeçer ve kadına bu enerjiyi taşıması için izin verir. Artık kadını ona ne çekici ne de itici gelecektir. Çok yönlülüğünden vazgeçer. Kadın bu boşluğu doldurur. Ancak partnerler doğal cinsel özlerine zıt olan bu enerjileri sergilemeye devam ederse cinsel kutuplaşma gerçekleşmez.

Tabii ki erkekler zaman zaman belirsiz davranabilir ve kadınlar da sert ve zorlayıcı olabilir. Erkekler ve kadınlar istedikleri gibi davranma özgürlüğüne sahiptir. Burada önemli olan partnerlerinde yarattıkları enerjinin farkında olmalarıdır.

O halde erkeğiniz koltukta öylece oturuyorsa ve siz de enerji doluysanız, ne yapılmalı? Erkeğinizi tatlılıkla dürtüp dı-

şarı çıkartmanın alternatif yolları neler? Aşırı Dişil enerji sergilemek bir alternatiftir. Bu aşırı Dişil enerjinin onu kutuplaştırarak Eril enerjisini hareketlendirebilir.

Peki nasıl?

Erkeğiniz kanepeye yayılmış bir halde. O sırada Eril enerjisinin zayıflığının farkındasınız. Öncelikle kalbinize hangisinin onun için daha iyi olacağını sormalısınız: televizyon seyretmek mi yoksa sizin mutluluğunuzu ve bu akışınızı hissetmek mi? Diyelim ki ikincisini tercih ettiniz.

Yanına oturun ve kendinizi Dişil enerjinize tamamıyla açın. Ondan ya da 50/50 İlişkinizin normalde izin verdiğinden daha Dişil olabilirsiniz. Onun geri kalan Eril enerjisini polarize etmek için kendi Dişil enerjinizin derinliklerine ulaşın.

Tatlı ve derin bir nefes alın. Tüm vücudunuzu başınızdan ayakuçlarınıza kadar hissedin. Dişil kalbinizi, arzularınızı hissedin. Erkeğinizi etkilemek için aşkınızın gücüne ve aşkınızın onu televizyondan daha iyi geleceğine inanın.

Onun Eril enerjisini uyandırarak kendi vücuduna davet edin. Bunu örneğin ona dokunarak yapabilirsiniz, bu tamamen size kalmış! **Ortak enerjinizi çekici kılarak onu ilişkinize çağırabilirsiniz. Eril enerjisini gücünün ve yönlülüğünün altını çizerek güçlendirebilirsiniz.** Ona, "Sen nasıl istersen benim için uygundur," diyerek fısıldayabilirsiniz. Ona sarılıp "Senin kararlarına güveniyorum. Eğer istediğin buysa ben burada seninle birlikte olmayı seviyorum," diyebilirsiniz. (Ancak bu söylediğiniz bir yalansa, sizin için doğru erkekle birlikte olup olmadığınızı yeniden gözden geçirmekte fayda var.)

Eril için Dişilden daha çekici hiçbir şey yoktur. Bu kutuplaşmasın temel yasasıdır. Her kadının bildiği, farkında olduğu ama çok azının bilinçlice kullandığı bir şeydir.

Birinci aşamada kendine güvenen Dişil, teslim olması ve fiziksel zevke geçmesi için Erili *baştan çıkarır*. İkinci aşamada kendine güvenen Dişil, Erilin ilgisini çeker, ortak ve anlamlı paylaşımlara davet eder. Üçüncü aşamada ise, kendine güvenen Dişil kalp Erili büyüler. Böylece aşkın gücünü tam anlamıyla hissedebilir.

Kültürümüz Dişil enerjiye karşı çok olumsuz. Çoğu zaman büyülenme ve çekim güçlerini bir çeşit **manipülasyon gibi görüyoruz. Bu bakış açısına sahip kadınlar ve erkekler olarak derin bir okyanusun çekici ışığındansa yolcu kapasitesi fazla olan bir gemiyle ilgilenmeyi tercih ediyoruz**. Televizyonun karşısına yayılmış partnerimizi aşkımızla büyülemek yerine onu dürtmeyi tercih ediyoruz.

Beyinlerimiz yıkanmış vaziyette. **Partnerlerimizi gitmek istediğimiz yere davet etmektense, nereye gitmek istediğimizi söylemenin daha iyi olduğuna inanıyoruz.** Karşımızdakine nereye gitmek istediğimizi söylemenin Eril yolunu dürüstlük, davet etmenin o büyüleyici Dişil yolunu ise çıkarcı buluyoruz. Bu tarz düşünceler kültürümüzde Dişil karşıtı tutumların yarattığı yapay olgular.

Dişil ve Eril yollar farklı zamanlarda çok kullanışlı olabilir. Her kadın ve erkek bu iki yönünü de akıllıca geliştirmelidir. Her iki enerjisini de kullanmalıdır. Önemli olan kadın ya da erkek fark etmeksizin; Erilin yönlülüğünü ve Dişilin davetkâr ve çekici gücünü doğru yerde ve zamanda kullanabilmektir.

Eğer partnerinizle cinsel çekim ve kutuplaşma yaşamak istiyorsanız; onda uyandırmak istediğiniz enerjinin aksini sergileyin. Dişil Erili çeker. Eril de Dişili. Nötr ise aynı şekilde Nötr enerjiyi... Bu "çekim kanununu" her zaman hatırlayın ve ne yapacağınızı bu kanuna göre seçin.

DİŞİLE HİZMET EDEN ERİL

Eril enerjisi güçlü bir erkek olduğunuzu düşünün, eşiniz yönetici olarak çalıştığı işten eve geliyor. Gün içinde Dişil enerjisini çok az gösterebilme şansı var, eve gelince de bu modu haliyle devam ediyor. Evde ışık saçan bir tanrıça olarak oradan oraya akmaktansa; bir savaşçı gibi volta atmaya, hiç durmadan iş hakkında konuşmaya devam ediyor.

Bu durumlarda Eril enerjinizden vaz geçip kadınınıza Eril olması için alan yaratmak; istiyorsa bir savaşçı gibi dolaşmasına izin vermek en iyisidir.

Ama kalbinize dönün ve sorun: Bu anda onun için en iyisi ne? Tüm gün Eril modundaydı. Kadınınız için en doğrusu bu şekilde devam etmesi mi yoksa onu bu Eril enerjiden kurtarmak mı daha iyi? Dişil enerjisini yenilemek ve gevşemesini sağlamak işe yarayabilir mi? Bunları değerlendirin ve ona göre hareket edin.

Eğer ikinci seçenek size daha akla yatkın geliyorsa; o halde ondan daha Eril bir seviyeye geçip onun geçici olarak gizlenen Dişil cinsel özünü uyandırmalısınız. Kadınınızın Eril enerjisinin hayli gelişmiş olması bir sorun değildir. Eğer öyleyse siz de onun Dişil enerjisiyle gevşemesinin ve cinsel kutuplaşmanın gücüyle size akmasının daha doğru olduğuna karar verirsiniz.

Yani ona "alan" bırakmazsınız. Peki, ama neden? Eşinize Eril olabilmesi için alan yaratmanın yegâne yolu kendi Eril enerjinizi geri plana atmaktır. Aksi halde ikiniz de Eril enerjide olacağınız için birbirini boğazlamaya hazır iki inatçı keçiden farkınız kalmaz. İşte bu nedenle ya

Erilden vazgeçip ona alan yaratırsınız ya da kimin daha Eril olduğuna dair bir yarış içine girersiniz.

Diyelim ki eşiniz etrafta dolaşıp söyleniyor. Siz de yüzünüzdeki gülümsemeyle onu takip ediyorsunuz. Duruyor ve sinirli bir şekilde size bakıyor. Ona birini öldürmek ister gibi dururken ne kadar güzel olduğunu söylüyorsunuz ve dans etmek isteyip istemediğini soruyorsunuz. Kadınınız daha size cevap veremeden onu kucaklıyor ve dans etmeye başlıyorsunuz. Yani ona kendisini Dişil bir tanrıça gibi hissettirmeye hazırsınız.

Neşeli ve kendinden emin varlığınızdan ödün vermiyorsunuz. Onu seviyor ve onun sert kabuğunda bir çatlak bulup Eril sevginizin onun Dişil kalbinin derinliklerine inmesine izin veriyorsunuz. Bu gerçekleştiği an vücudu gevşeyecek, kendi Eril enerjisinden vazgeçerek sizin enerjinizi almaya başlayacaktır. Yüzündeki çizgiler yumuşayacaktır. Onu sevmeye, dokunmaya, Dişil güzelliğini ve sizi her daim büyüleyen ışığını övmeye devam edin.

Bu gevşemenin arkasından söyleyecekleri gerçek olacaktır. Artık gün boyunca kılıcını havada sallamak zorunda kaldığı için taşıdığı Eril enerjiden kurtulmuştur. Sizin Eril gücünüz onu kucaklar, onurlandırır; neşeli ve kararlı ilginiz vücudunun ve zihninin rahatlamasına imkân verir. Böylece iki inatçı keçi gibi zıtlaşmadan, kimin haklı olduğunu tartışmadan ya da o savaş çığlıkları atarken boş boş televizyona bakmadan kadınınızı Dişil enerjisine geri döndürmüş olursunuz. Kutuplaşmanız ve sevgi iletişiminiz büyüyle akar.

CİNSEL KUTUPLAŞMAYI UYGULAMAK

Cinsel kutuplaşmayı nasıl uygularsınız? İngilizce bir kelime olan "Fuck" sadece cinsel ilişki demek değildir. Evrensel hayat gücünün akımına açılmak demektir. Dişil ve Eril arasındaki kutbu tüm vücudunla beraber denemek demektir. Atomlar, gezegenler, insanlar ve evrende her zaman var olan bir şeydir. Hepimiz birbirimizin etrafında dönüyoruz, hem çekiciliğin hem de iticiliğin içindeyiz. Kutuplaşmaya uygulama olarak bakarsak, sadece rahatlamalı ve evrensel hayat gücünün içimizde akmasına izin vermeliyiz, partnerimiz olsun ya da olmasın... İçeride, dışarda, yukarıda, aşağıda, çevremizde, **hayatın gücü hem tüm Dişil ve Eril enerjiler arasında güçlü bir biçimde akar.**

Herhangi bir şeyi ya da birisini kalbimizi tamamıyla açarak sınırlar olmaksızın sevebiliriz. Ama sevişmenin gizemli keyfini, ancak ve ancak Dişil ve Eril enerjilerimizin kutuplaşmış gücü ve bedenimizin bilgeliğiyle yaşayabiliriz.

Cinsel kutuplarımızı anlamaya başladıkça, adım adım büyüyen cinsel enerjimizi takdir etmeyi de öğrenebiliriz. Bağımlı İlişkide cinsel enerjimizi sadece erotik bir tutku, duygusal avunma ve orgazm rahatlamasıyla ifade edebiliriz. Zamanla 50/50 İlişkiye geçtiğimizde ise, şekillenmiş cinsel enerjimizi hem kendimiz hem de partnerimiz için iyileştirici yönde kullanırız. Erkek kadının ve kadın da erkeğin enerjisiyle dengelenir. Erotik ve iyileştirici özelliklerinin yanı sıra, 50/50 cinsellik karşılıklı derin bir duygusal değişime, gerçek hislerimizi ve vücudumuzun enerjilerini paylaşıma dönüşebilir.

Ancak bu iyileşme ve duygusal paylaşım cinsel kutbun gerçek amacı değildir. Yakın İlişki, Dişil ve Eril cinsel özün çiftler

arasındaki uyanışını ve cinsel kutbun enerjisini taşıyan aşkla büyüyebilir. Basitçe, özgürce, rahatça sevmek; cinsel özümüzün Dişil ve Erilsini uyandırmak demektir. Bu o kadar savunmasız bir seviyedir ki; duyularımız tek bir yoğunlukta birleşir, aşk gibi hissettirir ve bilinç kadar aydınlık görünür.

Yakın İlişki öğretisinde Dişil ve Eril birbirlerinin sevgisini ve cinsel arzularını büyütmeyi deneyimler. Ve sonunda bu enerjiyi tek bir yaşam enerjisine dönüştürür. Yani hem kadının hem de erkeğin zihninde birleşen gizemli, yoğun bir güce...

Oysa bu sadece başlangıçtır. Yakın İlişki deneyimi ilerledikçe, Dişil de Eril de daha çok sevmeyi kavrar. Aşkın yeterli olduğunu öğrenir. Eril aklın, farklılığın izini takip eder, içindeki aşkın sonsuzluğunu serbest bırakır. Dişil kendini koruma ihtiyacı hissetmeden aynı aşka açılır. Kutuplaşmaları büyüleyici bir birliğe dönüşür. Ta ki vücutları yeniden görünüp enerjileri kendini yeniden gösterip kutuplaşma oyunu yeniden başlayana dek...

Cinsel kutuplaşmayı anlayarak hayata yeni bir kapı açarız. Pratik yaptıkça günlük yaşamlarımızı aynı partnerimizle olduğu gibi sevgi ve açıklıkla kucaklamayı öğreniriz. Düşüncelerimizin parmak uçlarımızdan akıp gittiğine şahit oluruz. Duygularımızın vücudumuzun içinde sevgilimizin derin inlemeleri gibi dolaşmasına tanıklık ederiz. Zorlu anlardaki geri çekilmelerimizi fark eder, kendimizi tüm benliğimizle ortaya koyarız. Aştaki ısrarımızdan vazgeçmeyiz. Aşka sonsuza dek teslim oluruz. Cinsel kutuplaşmayı öğrendiğimizde itme ve çekme güçlerini, korku ve arzuyu da öğrenmiş oluruz. Böylece Yakın İlişki deneyimiyle aşkımız hayatın yoğunluğunun ayrılmaz bir parçasına dönüşür.

11

AŞKI DENEYİMLEMEK

KUTUPLAŞMA VE AŞK

Çoğumuzun da bildiği üzere, arkadaşlarımızla anlaşmak sevdiğimiz partnerimizle anlaşmaktan çok daha kolaydır. Peki, ama neden? Bunun bir nedeni yakın ilişkideki partnerimizle sadece sevgiyi değil, aynı zamanda cinsel kutuplaşmayı da paylaşmak istememizdir. Bazen partnerlerimiz bizi sinirlendirir çünkü çok azımız cinsel kutuplaşma ile sevgi arasında büyük bir fark olduğunu kavrar.

Dişil ve eril güçler arasındaki etkileşim, sadece insanlarla değil; fotoğraflar, anılar, fanteziler, hayvanlar ve insanlarla da hissedilebilen evrensel ve doğal bir güçtür. Diğer bir deyişle, Dişil ve Eril kutuplar olduğu sürece her şeye ve herkese karşı hissedilebilir.

Sevgi ayırmadan kucaklamakla birlikte karşı koymayı bilmeyen bir kalbin açıklığıdır. Korkunun olmadığı yerde sevgi doğar. Sevgi kaçınmak değildir. Sevgi farklılık olmadığını kavramak, mükemmel birlik, sen ve ben ayrımları olmaksızın birleşmektir.

Korku ve direnme olmaksızın sevgiye açılma, ilişkideki mükemmel uyumun tadını çıkarma çabası bir yaşam boyu sürebilir. Aslına bakarsanız cinsel kutuplaşmanın temel kanunlarını öğrenmek, Eril ile Dişil arasındaki tutkulu oyunun tadını çıkarmak oldukça kolaydır. Yine de

büyük çaba gerektirir. Çünkü çoğu zaman Dişil ve Erilin farklı yönlerine karşı koyar; böylelikle yakın ilişkimizde bize tam bir cinsel kutuplaşmayı sunacak olan kucaklaşmayı engelleriz.

Eğer yakın ilişkimizde tek istediğimiz aşkı deneyimlemek ise, o halde Dişil ya da Eril enerjinin kim tarafından ya da ne zaman sergilendiği tamamen konu dışıdır. Ama sevgiyi *ve* cinsel kutuplaşmayı da beraberinde istiyorsak, Dişil ve Eril enerjinin bir bütün halinde hayat bulmasını kabul etmeliyiz.

Özellikle günümüzde kadın ve erkekler bin bir güçlükle elde ettikleri 50/50 dengeyi bırakmak istemiyor. Eski cinsel rollerine geri dönmekten korkuyorlar. Aksine daha iyi bir şekilde sevgiyi almak ve vermek üzerine yoğunlaşıyorlar. Ancak bu sırada çoğu ilişkilerindeki cinsel kutuplaşmayı beslemeyi unutuyor. Birçok çift, "Birbirimizi seviyoruz ama ilişkimizde bir şeyler eksik," gibi cümleler kuruyor.

O *eksik* olan şey çoğunlukla cinsel kutuplaşmanın vereceği hazzın yoksunluğudur. Bir şeyler eksik çünkü bir ya da iki taraf birden kendi doğal cinsel özlerini sergilemekte başarısız. Sevgilerini sunmak için ellerinden geleni yapıyor olabilirler. Oysa cinsel hediyelerin bütünlüğü ifade edilmediği ya da özellikle görmezden gelindiği sürece başarılı olamazlar.

Yakın İlişki öğretisini deneyimlerken bu iki sanatı da beraberinde öğrenmeliyiz. Yani aşka açılma sanatı ve eşsiz cinsel özlerimizi sunarak cinsel kutuplaşmamızı besleme sanatı...

Birbirimizi olduğumuz gibi kabul ederek sevmeyi öğreniriz. Direnç göstermez, gevşemeyi öğrenir ve azalıp

çoğaldığı her bir andan haz alırız. Bedenimizin doğal enerjilerine güvenerek, Eril ile Dişil arasındaki bitmek bilmeyen zıtlaşma ve oyunlardan keyif alarak, çevremizdeki herkes ve her şeyde hissedebileceğimiz cinsel kutuplaşmanın evrensel gücünü anlayarak ve onu destekleyerek cinsel özümünüz hediyelerini sunmayı öğreniriz.

Bu ikili söz konusu olduğu zaman sevgiyi deneyimlemek her zaman cinsel kutuplaşmadan daha önemlidir. Ne de olsa bazılarımız Nötr cinsel öze sahibiz ve cinsel kutuplaşmayı pek de önemsemiyoruz. Başka bir çoğunluk ise yaşlandıkça cinsel kutuplaşmayı çok daha az önemseyecek.

Sevgi doğduğumuz andan ölümümüze kadar dünyaya öğrenmek için geldiğimiz yegâne derstir. Sonunda geriye kalan tek şey sevgidir, öyle değil mi? ya sevginin ne olduğunu bilerek iç huzuruyla ya da yeterince sevmediğimize pişman olarak öleceğiz.

Bağımlı İlişkiden 50/50 İlişkiye geçmek ve oradan da Yakın İlişkiye ilerleyebilmek için daha fazla sevmeyi ve sevgiye daha az karşı koymayı öğrenmek zorundayız. Daha fazla kabullenmeli ve daha az kaçınmalıyız. Daha çok gevşemeli ve daha az gerilmeliyiz. Bu büyüme süreci devamlı pratik gerektirir.

Sevgisizliğimizi tekrar tekrar keşfetmeliyiz. İşte o anlarda nasıl gevşeyeceğimiz, nefes alacağımızı ve sevgiye karşı direnç göstermeyi nasıl bırakabileceğimizi kavramak için bir fırsatımız olacaktır.

Daha önceki bölümlerde cinsel kutuplaşmayı inceledik. Gelin şimdi de birlikte Yakın İlişkide sevgiyi deneyimlemeye odaklanalım.

YAKIN İLİŞKİDEKİ SEVGİYİ NASIL DENEYİMLEYECEĞİZ?

Yakın İlişki öğretisindeki en önemli şey sevgiyi hatırlamaktır. Partnerinizden uzaklaştığınızı, ona sırtınızı döndüğünüzü hissettiğinizde kalbinizi açın ve sevin. Çocukluğumuzdan kalan pek çok eski alışkanlığımız var. Sırtımızı dönmenin ve hatta partnerimizi cezalandırmanın farklı yollarını biliyoruz. Örneğin, ebeveynlerimizi incitmek istediğimizde odamıza gider ve saklanır, onlarla iletişim kurmayı reddeder ya da onları sevmediğimizi söylerdik. Sevgiyi hissetmediğimiz zamanlarda ortaya çıkan bu incitme ya da saklanmaya dair eski alışkanlıklar hâlâ aktif. İkili ilişkilerimizde de aynı alışkanlıkları sergiliyoruz. Yakın İlişki bu sevgisizlik alışkanlıklarını yok etmeye yardımcı olabilir.

Yakın İlişki öğretilerini uygulayarak partnerimizden uzaklaşmak istediğimizde ilişkiden kaçmadan varlığımızı sürdürmeye devam ederiz. Vücudumuzun gerildiğini hissettiğimizde, kaslarımız gevşetir ve derin nefesler alırız. Duygusal kabuğumuza çekildiğimizde; öfke, korku ya da ilgisizlik sonucu partnerimizden uzaklaştığımızda kalbimizin ondan kaçınmak yerine onunla bir olmasına izin veririz. Bu pratikler ayrılma, geri çekilme ve cezalandırma gibi eski alışkanlıklarımızı yok etmek için karşı ataklardır.

Böylece vücudumuz gevşer, duygularımız netlik kazanır ve kalbimizi savunmasız bir şekilde doğruca eşimize sunabiliriz.

Kalbimizin açılması tekrar tekrar pratik yapmamızı gerektiren bir konudur. Partnerimiz bizi incittiğinde ona açık kalmak oldukça zorlaşacaktır. Yine de ona kendimizi kapattığımızda, sırtımızı çevirdiğimizde ya da cezalandırdığımızda da elimize bir şey geçmez.

Çocukken bu duygusal oyunu oynardır. Eğer sen beni sevmezsen, ben de seni sevmeyeceğim. Eğer canımı yakarsan ben de senin canını yakacağım. Eğer benimle birlikte olmak istemezsen, ben de seninle birlikte olmayacağım. Bu çocuksu bir oyun. Sonucunda iki birbirini seven insan birbirleriyle iletişim kuramadıkları ve kendi yarattıkları gerginlikle parçalandıkları durumlarla karşılaşabilir.

Bağımlı İlişkide bu "sen benim canımı yakarsan, ben de senin canını yakarım," tepkisi oldukça yaygındır. Çoğu zaman para, seks ve ilgide kısıtlama oyunlarıyla ortaya çıkabilir. "Eğer bana istediğim şeyi vermezsen, ben de sana verdiğim parayı (seksi ya da ilgiyi) kısıtlayacağım."

50/50 İlişkide partnerler bunu "konuşup aşabileceklerini" düşünür. Birbirlerinin ihtiyaçlarını duyabilirlerse ortak bir noktaya varabileceklerine inanırlar. Bazı durumlarda bu işe yarayabilir. Açık konuşmak ve iyi bir dinleyici olmak iki tarafın ihtiyaçlarıyla ilgili yanlış anlama durumlarında mucizeler yaratabilir.

Diğer yandan pek çok durumda partnerlerin ihtiyaçları arasında yanlış anlaşılmadan çok *gerçekten de* büyük farklılıklar vardır. Örneğin çoğu zaman daha Eril olan partner ilişkide "alan" ve "özgürlük" talep ederken daha Dişil olan "yakınlık"

ve "birlikte geçirilecek zaman" ister. Peki, böyle bir durumda ne yapılabilir? 50/50 anlaşmak tek çözüm olabilir mi?

Eril için yaşamın önceliği misyonu, savaşı ya da artan özgürlük arzusudur. Dişil için öncelik ise duyguların akışı ya da daha fazla aşk tutkusudur. İlişkideki tartışmalarda Eril her zaman özgürlük hedefine ulaşmaya çabalar. Eril sorunları çözmeyi sever. Yani ilişkide rahatlayabilmek ve keyif almak için Dişilin olumsuz duygusal ifadelerini çözülmesi gereken bir sorun (ya da "tamir" edilmesi gereken bir şey) olarak algılar. Diğer yandan Dişil aşkın akışıyla bağlantıda kalmayı arzular. Tartışmalarda Dişil bir şeyleri tamir etmeye ya da gelecekteki hedeflere doğru ilerlemeye çabalamaz.

Bu nedenle, Eril partner her zaman sorunları çözmek için "tartışacaktır". Daha Dişil olan partner ise her zaman daha derin bir iletişim kurmak, bağlantıda kalmak ve ikisi arasındaki akışı korumak için tartışmayı tercih eder. Tartışmalar ikili ilişkilerdeki zorlukları aşabilmek için faydalı olsa da; her zaman mükemmel bir yol olmayabilir. Eğer iki partnerin cinsel özü de Nötr ise, tartışma iyi gider. Ama eğer biri daha Eril ve diğeri de daha Dişilse farklı nedenlerden bahsedebilir ve böylelikle farklı sonuçlara varabilirler. Eril partner ancak ve ancak "sorun" çözüldüğü zaman rahatlayacaktır. Dişil partner ise sevginin akışını derinlerde hissettiğinde gevşer.

Bağımlı İlişkide istediğinizi almak için birbirinizden bir şeyler sakınabilirsiniz. 50/50 İlişkide her iki taraf da istediğini elde edebilmek umuduyla birbiriyle konuşmayı dener. Oysa Yakın İlişkide iki tarafın söylediklerinden bağımsız olarak ikinizin de aslında farklı şekillerde de olsa aynı şeyi istediğini kavrarsınız. Dişil partner sevginin akışını hissetmek ister. Eril partner özgürlüğü. Sevgi ve özgürlük aynı, sınırsız duygunun

ifadeleridir. Gardınızı indirerek ve açık kalplilikle hareket ederseniz, bilinçli bir şekilde sevgi olduğunuzu, özgür olduğunuzu hissedebilirsiniz.

Bu nedenle Yakın İlişkide öncelikle **sevgi birliğiyle rahatlamalısınız.** Sırtınızı dönüp içinize kapanmanıza neden olabilecek tüm dürtülere karşı uyanık olun. Doğruca birbirinizin gözlerine bakın. Kendinizi ondan uzaklaştırmak yerine partnerinizle bütünlüğünüzü aktif olarak hissedin, deneyimleyin.

Zamanla varlığınızı, sevginizi ve açık kalpliliğinizi korumayı öğreneceksiniz. Hem de güçlü bir şekilde zıtlaştığınız anlarda bile... Yakın İlişkinin güçlü olduğu anlarda büyülü bir şey gerçekleşir: Dişil partner sevgi akışını, Eril ise bir sorun olmadığını hisseder. Bu yoğun birleşim ve açıklık sayesinde Yakın İlişki gelişir. Her iki taraf da birbirine enerjilerinin hediyelerini sunabilir.

Daha Eril ve daha Dişil partnerlerin var olduğu ilişkilerde tutkular *her zaman* çakışacaktır. Eril partner görevlerini tamamlama konusunda özgür olmak isteyecektir. Dişil partner de daha fazla kaliteli zaman, daha derin sevgi akışı talep edecektir. Eril partner çok eşli bir cinselliğe eğimli olabilir. Dişil ise tek eşliliğin derin sevgisinde boğulmayı tercih eder. Eril yönlülüğü ya da amaçları eleştirildiğinde incinir. Dişil ise ışıltısı ya da güzelliği eleştirildiğinde kırılacaktır. Dişil ve Erilin ihtiyaçları ve arzuları arasında saymakla bitmeyecek farklılıklar vardır. Ve her biri partnerler arasındaki zıtlaşmanın kaynağı olabilir. Bu çatışma ve anlaşmazlıklar asla son bulmaz.

Bağımlı İlişkide partnerler genellikle son derece acı veren kavgaların ve sonrasındaki tutkulu barışma sevişmelerinin kısır döngüsüne sıkışır. 50/50 İlişkide partnerler sürekli olarak daha iyi iletişim kurmaya; böylelikle farklılıklarını çözüp or-

tak bir noktaya ulaşmaya çalışır. Oysa Yakın İlişki öğretisinde partnerler bir taraf daha Eril ve diğer taraf daha Dişil olduğu sürece aralarında farklılıklar olacağının bilincindedir. Bu farklılıkların bir sonu yoktur. Ve aynı zamanda bu farklılıkların cinsel kutuplaşmalarının kaynağı olduğunu da bilirler.

Cinsel kutuplaşmanın evrensel bir güç olduğunu kabul eder; zıt çekim gücüyle birbirinin etrafında dönen iki gezegen gibi bunun tadını çıkarırlar. Bu çekim onları birbirine yaklaştırırken bağımsız hareketlerinin merkezkaç kuvveti onları ayrı tutmayı başarır. Sonuç zıt güçler sayesinde birbirine sımsıkı tutunan bir çift olacaktır.

Çiftler Yakın İlişkiyle rahatladıklarında yaşamlarının diğer ayrıntılarını kolaylıkla çözebilir. Bu yaratıcılıkla ilgili bir konudur ve her bir kişi ve ilişki için farklılıklar gösterebilir. Yaşamlarınızı bağımsız ve birlikte nasıl yaşamak istediğiniz tamamen yaratıcı keşfe ve sürekli deneyime dayalıdır. Bu deney dönemi sırasında Yakın İlişki içinde kalırsanız yaşamınızın ayrıntılarından bağımsız olarak arzuladığınız yakınlığı ve sevgiyi alırsınız. Dişil zaten arzuladığı sevgi akışına sahiptir. Eril zaten sorunsuz bir bilinçle özgürlüğünün tadını çıkartmaktadır. Bu sevgi ve özgürlük bilinciyle partnerler yaşamlarını yaratıcı bir biçimde şekillendirebilirler.

Yakın İlişkide Eril gerçek doğasının özgür bilinç olduğunu, Dişil ise sınırsız sevgi olduğunu fark edecektir. Bir araya geldiklerinde yaşamları farklı görünce bile uygulamalarının aynı olduğunu görürler. Bu, ret edilme riski olmayan bir sevgi ve korku ile sınırlandırılmayan bir özgürlüktür. Yaşamdaki aşamaları birbirinden farklı ilerlese dahi aynı sonsuz hazzı deneyimleyebilirler.

SEVGİ VERİN, SEVGİ ALIN

Her ne kadar sevgi, bizim sık sık partnerimizden gelmesini beklediğimiz bir şey olsa da, aslında sevgiyi veren taraf biz iken onu daha çok hissederiz.

Sizin hayatınızdaki sevginin kaynağı gerçekten de partneriniz mi? Büyük olasılıkla partneriniz ölse, bir süre yas tutar, ardından illa ki seveceğiniz başka birini bulurdunuz. Bu kişi, önceki partnerinizden farklı biri olacaktır, ilişki dokunuz da öyle... Ancak sevgi aynı kalacaktır. Sevgi, sevgidir. Sevilmeye açık olan, hisseden, kalkanlarımızı indiren, sohbet eden herkesi sevebiliriz.

Sevgiyi *tek bir* kişiden almayız. Sanki o hayatımızda kalbimizi doyuracak tek varlıkmış gibi davranmayız. Sevmeye açık olsak ta olmasak ta, bu böyledir. Sık sık partnerimizin bir davranışını ya da özel birini sevmek için bir bahaneye ihtiyacımız varmış gibi davranırız. Oysa kolayca kalbimizi ilişki içinde olduğumuz bir partnerimiz varmışçasına sevme egzersizi yapabiliriz. Bu anlarda, sevginin tadını çıkarmak için daha iyi bir partnere ya da çikolatalı bir tatlıya ihtiyacımız yoktur. Sadece rahatlayarak, derin derin nefes alarak, kalkanlarımızı indirerek ve tüm vücudumuzla hissederek te tüm ilişki-

lerimizde sevgiyi deneyimleyebiliriz. Mevcut tecrübemiz sancılı ya da zevkli olabilir, her halükarda sevmeyi öğrenebiliriz.

Sevmediğimizde, kendimizi hayatın tüm akışına kapatırız ve bomboş hissederiz. Sonra bu boşluğu, başka bir şey ile doldurmak için arayışa geçeriz. Ancak işe yaramaz. **Bu boşluğu dolduramayız çünkü gerçekten bomboş bir alan değildir o, daha doğrusu bizim an itibariyle yapmakta olduğumuz şeydir.** Sevmeme, kendimizi kapatma, gerginlik yaratma, hayattan kopma eylemlerimizle aslında bu boşluğu an be an bizzat kendimiz yaratırız. Kendimizi hayatın içinden ayrıştırmaktan vazgeçtiğimizde, sınırlarımızı gevşetip kendimizi sevgiye açtığımızda, artık dopdolu hissetmeye başlarız.

Artık hayattan kopuk değil, ona derinden bağlı, enerjik ve hayat doluyuzdur. Ancak sadece rahatlayarak, nefes alıp vererek ve hissederek her zaman sevgiyi deneyimleyebileceğimiz gerçeği bize önce zor görünebilir. **Oysa kendi benliğimiz ile sevgiye doymak arasında hiçbir mesafe yoktur. Eğer hemen şimdi sevmeye ve hissetmeye açılırsak artık *sevginin* kendisi olabiliriz.** Bu his ve sevgi deneyimi, bizi eşit ölçüde sevgi alışverişinin olduğu bir ikili birlikteliğe götürür. Anda sevmeyi, anı sevmeyi hatırladığımız sürece kimseyi ya da hiçbir şeyi beklemeye ihtiyaç duymayız.

ŞİKAYETLER ASLINDA BİR HEDİYEDİR

Ben de birçok erkek gibi Ophelia ile ilişkimizin başlarında kendisinin neden sürekli ilişkimizle ilgili şikâyet ettiğini anlayamadım. O da benim neden işimi kendisinden daha çok seviyormuş gibi göründüğümü anlayamadı.

Ancak aynı durumu yıllarca başka ilişkilerde de gözlemledikten sonra şunu görmeye başladım, tüm bu Dişil ve Eril eğilimler aslında birer hediye imiş --- tabii ancak anlaşılır ve doğru kullanılırsa.

Dişil cinsel öz, bir ilişkide sevgi akışına karşı oldukça duyarlıdır. Kendi hayatımda da, ilişkimizde yanlış giden bir şeyler olduğunu genellikle ilk olarak Ophelia'nın farkına vardığına tanıklık ettim. Onun bu hediyesini kabullenişim giderek derinleşti, Ophelia'nın suratındaki ifadelerin aslında ne kadar da doğrudan olduğunu, onunla birlikte olmamdan duyduğu hazzın an be an yansımalarını gördüm. Böylece onun sevgi akışına karşı duyarlılığına, kendimden daha fazla güvenmeyi öğrendim. Her şeyden öte, bu boyuta benden daha çok uyum sağlamıştı.

Tabii ki Ophelia'nın sadece kendi duygusal devinimlerinde kaybolduğu zamanlar da oluyordu. Bu nedenle, onun hassasiyetine olan güvenimle birlikte, kendi duygusal yapıları ile sarmalandığı ve sevgimizin akışını doğru bir şekilde okuduğu zamanlarda bir şeyin farkına vardım- genellikle benden daha doğru ve daha çabuk tepki veriyordu.

Eğer ben Ophelia tarafından tatmin edilmeyi beklediğim, bağımlılığın ilk aşamasında isem, sadece onun ilişkimizle ilgili şikâyet etmekten vazgeçmesini dilerdim. İlk aşamada, şikâyetleri tamamen kendisinin sorunu gibi görünüyordu.

Bağımsızlık ve eşitliğin hükmettiği ikinci aşamada isek, o zaman Ophelia ile neler hissettiğini konuşmayı dener, en derinlerine inmeye çalışırdım. Zamanımızı birbirimizin hislerini, düşüncelerini ve arzularını paylaşarak geçirirdik ve böylece birbirimizden aldıklarımızın neden bizi tatmin etmediğini anlayabilirdik.

Ayrıca kendi mutluluğumuz için kişisel sorumluluklarımızın da farkına vardık ve kendi mutluluğumuz için bir başkasına bağımlı olmamak konusunda dikkatliydik. Bu ikinci aşama anlarında, birbirimizin büyümesine yardım ediyor, ancak sınırlarımızı doğru şekilde korumaya özen gösteriyorduk. Bir ilişkiyi paylaşıyor olsak ta, kendimize ait (bireysel) hayatlarımız vardı.

Ancak yıllar geçtikçe, Ophelia'nın içindeki ona bahşedilmiş benzersiz bir hediye olan Dişil cinsel özünü ve bende olmayan zarif hassasiyetini keşfettim. Ophelia'yı benimsedikçe, onu onurlandırmayı ve onun bu hediyesini kabul etmeyi öğrendim. Onun sevgi akışına olan duyarlılığına güvendim. Her şeye karşın, dürüst olmalıyım ki, beni "İlişkimiz nereye gidiyor?" sorusu, o an birbirimizi sevme şeklimizden daha çok endişelendiriyordu.

Zamanla, onun ilişkideki anlık tepkilerine güvenmeyi ve anlam yüklemeyi öğrendim. Ophelia, bana ilişkide tüm benliğimle var olmam gerektiğini hatırlatan özenle seçilmiş bir uyarıcıydı. Cinsel birlikteliği deneyimlerken, Ophelia'nın bu ilişkisel duyarlılığını bir uyanış hediyesi, hayattaki en büyük amacımın hatırlatıcısı ve bana en güzel hediyeyi veren bir ikaz olarak kabul ettim. " Sevgi vermek."

ERİLİN AŞKA VE EVLİLİĞE BAĞLILIĞI

Dişil yaklaşıma göre, evlilik ve karşılıklı saygı ve dürüstlüğe dayalı bir eş ilişkisi, aşkın büyüyüp gelişmesine olanak sağlayan verimli bir zemindir. Dişil için gerçek evlilik aşktır ve aşk kadının en temel arzusu olduğu için o hep doğru ve sevgi dolu istikrarlı bir yakınlık veya evlilik arayışındadır. Ancak aynı durum erkek için geçerli değildir. Erkeğin en temel arzusu özgürlüktür. Bu nedenle Eril duygularının ağır bastığı bir anda her kadın ve erkek evliliğin getireceği kısıtlamalara direnecektir. Yakın İlişki deneyimleyecek olan herkes için bir Erilin sadık cinsel ilişkiyi aşk kavramıyla nasıl bağdaştırdığını adım adım anlamak çok önemlidir.

İlk aşamadaki Eril, evliliği üstesinden gelinecek bir şey olarak görür. Evlilik onun için lüzumlu bir şeytandır. Birçok bekâr partisi, şu söylemlerle doludur:

"Ağır bir topla bir zincire kelepçelenip, anahtarı da uzağa fırlatmış olmak" . Partnerine derinden bir aşk duysa da, bir erkeğin evliliğe ilk aşamada bakış açısı böyledir. Evlilik, özgürlüğün gönüllü olarak kaybedilmesi demektir ve bu yüzden damadın kaçmayacağından emin olmak için sağdıç orada olmalıdır.

İkinci aşamadaki Eril, hayatını düzenleme konusunda daha özenlidir. Böylece evlilik, bir özgürlük kaybı olmaktan çıkar.

Açık evlilik (evlilik dışı ilişkilerin her iki eş tarafından da karışlıklı olarak kabul edildiği evlilik), "sadece birlikte yaşamak" , iki ayrı banka hesabına sahip olmak ve her partnerin dâhil ettiği bir üçüncü vb. Bunların hepsi erkek ve kadınlarda ikinci aşamadaki Eril yaklaşımın ürünüdür. "Ben hem bir ilişkiye hem de özgürlüğüme aynı anda sahip olabilecekken neden risklerle kendimi kısıtlayayım?" cümlesi bu ikinci aşamadaki Erile aittir.

Birinci aşama Erili, kendini seks, aşk ve aile uğruna kolayca o ağır top ve zincire mahkûm edebilirken, ikinci aşama Erili her ihtimale karşı bir çıkış yolu geliştirir. Bu çıkış, zamanla bir evlilik anlaşmasına dönüşerek şu şekli alabilir:

"Birlikte yaşıyor ve birbirimizi eşit ortaklıkta bir ilişki içinde seviyor olsak da, birbirimizden ibaret değiliz. Sadece kendimize ait olan hayatlarımız da var."

Bağımlı ilişkilerde, aile ve finansal durum söz sahibi iken, 50/50 İlişkide güven ve düşük risk ön plandadır. Yatırımlar, sonrasında yaşanması muhtemel en ufak bir kayıp bile hesaba katılarak, büyük bir dikkatle gerçekleştirilir. İkinci aşamadaki Eril, eşitlik ve sağlıklı bağımsızlık adı altında, özgürlüğünü koruma konusunda oldukça başarılıdır.

Eril yönü ağır basan herhangi bir erkek veya kadın, konu uzun vadeli ve sadakat gerektiren bir cinsel birliktelik olduğunda, özellikle temkinli davranır. "Olası kısıtlanma tehdidi" çok büyük görünür. " Ya hayatımı kendi istediğim şekilde yaşayamazsam?" endişesi baş gösterir. Bu nedenle ikinci aşamadaki Eril, bağlanmaya karşı hep isteksizdir. Onun için önemli olan hiçbir özgürlüğünü (finansal, yaratıcı ve ruhsal) riske atmak istemez. Hiçbir şeye bağlı kalmadan istediği her şeyi istediği zaman yapabiliyor olmak ister.

Eril, ikinci aşamayı tamamlayıp üçüncü aşamaya geldiğinde önemli bir değişim yaşar. Özgürlüğü elde etme isteği, her an özgür olmayı öğrenerek, bu şekilde başka insanların hayatı için de bir özgürlük hediyesi olmaya dönüşür. İkinci aşamadaki Eril kendi özgürlüğünü muhafaza etmek için elinden geleni yaparken, üçüncü aşamadaki Eril, her durumda özgürlüğün doğal bir göstergesidir. Bu yüzden diğerlerine ve tüm dünyaya özgürlüğün bir hediyesidir.

Yine de paradoksal olarak bu özgürlük göstergesi bir kısıtlanma ortamındadır. Cinsel birlikteliğimizi resmi bir bağlılığa dönüştürmek için Ophelia'ya evlenme teklifi etmeye karar verdiğim günü hatırladım. O zamana kadar yıllarca birlikte yaşamıştık. Onu seviyor ve hayatımın geri kalanını onunla geçirmek istiyordum. Yine de ona evlenme teklifi etme zamanım geldiğinde, ölecekmiş gibi hissetmiştim.

Bir akşam en sevdiğimiz kafedeki küçük bir masaya oturmuştuk ve ben teklifimi etmeden önce bir şişe şarap söylemiştim. Birbirimizin gözlerine bakıyor, gülümsüyorduk ve ben Ophelia'nın biraz sonra olacakları anladığını hissediyordum. İkimize de birer kadeh şarap doldurup kadehimi ona evlilik teklifi etmek için kaldırmıştım ki kelimeler boğazımda düğümlenmiş, ağzımdan tek bir şey çıkmamıştı.

Ophelia'nın şaşkın bakışları eşliğinde bardağımdaki şarabı hızlıca içip yenisini doldurdum. Sonra tekrar konuşmayı denedim ve yine olmadı. Ophelia yıllar sonra bu olayı anlatırken, suratımdaki ifadeyi ölümden önceki şok anına benzetecekti. Kelimeler dilimin ucuna gelmiyordu. Bardağımdakini içip yeniden doldurdum. Bu, şişe boşalana kadar böyle devam etti.

En sonunda, masanın üzerinden uzanıp Ophelia'nın bardağında kalan son şarabı da içtim ve yeterli dozu alınca gözümdeki yaşlarla birlikte ağzımdaki kelimeler de döküldü. Ophelia

da acıdan mı mutluluktan mı bilinmez, ağlamaya başladı. Teklifimi kabul etti, ama bu olayla ilgili ikimizin de en iyi hatırladığı şey ona evlilik teklif etmenin benim için ne kadar zor olduğuydu.

Bu hikâyeyi atölyelerimde anlattığım zaman çoğu erkek ve sayıları giderek artan kadın benimle empati kuruyor. Erkekliğin en büyük arzusu özgürlük, en büyük korkusu ise kısıtlanmaktır. Ophelia'ya hiçbir şüphem olmaksızın âşık olmama rağmen, içimdeki Eril cinsel öz resmi evliliğin özgürlüğüm için potansiyel bir kısıtlama olduğu duygusuna kapılarak beni böyle bir düzene dâhil olmaya isteksiz hale getirdiğini söyleyebiliriz.

Eril olabildiğince fazla sayıda olasılık gözetmek ister. Aslında çoğu savaş, özgürlük adına, politik ideolojiler tarafından kısıtlanmama amacıyla yapılmıştır. Evlilik de siyasi ideolojiler gibi kişinin hayatındaki somut bir güçtür. Erkeğin hayatını ideolojik özgürlüğünü korumaya adamak istemesinden daha harika bir şey yoktur -öyle ki benimkinin bekâr hayatın bağımsızlığına olan saplantısını yumuşatmak için yeterince şarap içmem gerekmişti.

Yakın İlişki deneyiminde, Eril şunu çok iyi bilir: özgür olmak, aşkta kaybetmeye de kazanmaya da açık olabilmekle mümkündür. Ve bu yüzden hayatın sınırlamaları üzerinde çarmıha gerilirken bile kalbi özgür olmayı ve sevmeyi sürdürür. Hayatı, lüzumlu sınırlar tarafından bozguna uğrasa bile kalbi sonsuzluğa açık kalır. Bu korkusuz özgürlük ve sevgi, üçüncü aşamadaki erkeğin görevidir.

Aynı zamanda üçüncü aşamadaki bir erkek, Yakın İlişki deneyiminde, sevdiği her şeyin kaçınılmaz bir kaybı olduğunu bilse de sevmeye eğilimlidir. Sonuç olarak, her şeyin ve herkesin varlığından ve yokluğundan üstün olan tek şeyin sevgi ol-

duğunun farkına varır. Sevgisi yeterli düzeye ulaştığında, ilişkisindeki veya dünyadaki hiçbir kısıtlamadan korkmadığında, işte o zaman gerçekten özgür olur: Ve bir o kadar da korkusuz.

Eril, sonsuz özgürlüğün mükemmel ve korkusuz bir sevgide gizli olduğunu ve böyle bir sevgiyi deneyimlemenin en ideal şeklinin evlilik olduğunu anlayarak evliliğe bağlanır.

Paradoksal olarak, kendini sınırlamaların içinde sevgiyi deneyimlemeye adayan Eril, özgürlüğün farkına varır. Ve sonrasında Yakın İlişki deneyimi şöyle ilerler: Sevilmemekten, kaybetmekten ve yara almaktan korksanız da sevgi verirsiniz. Bunu yaparak, aslında her zaman sevebileceğinizi ve özgür olabileceğinizi fark edersiniz. Ancak bu farkındalık iyi bir uygulama gerektirir.

Evlilikteki sadakat, an be an sevgiye ve bunun sonucunda da özgürlük anlayışına duyulan bağlılıkla eşdeğerdir.

Eril, doğası gereği özgürlüğe ve aynı zamanda paradoksal olarak evliliğe bağlıdır; tabi eğer özgürlüğün sevgi deneyiminde gizli olduğunun farkında ise... Yakın İlişki aslında kendini sevmeye adamak ile de ilgilidir. Her ne kadar Yakın İlişki içinde gerçekleştirilmiş bir evlilik bu unsurların bir kısmını ya da tümünü içerse de bunun, aileye, cinselliğe, finansal desteğe ya da birlikte iyi bir hayat kurmaya olan bağlılıkla bir ilgisi yoktur. Yakın İlişkilerdeki bağlılık, sevmeye ve ardından Erilin nihai arzusu olan "mükemmel özgürlük farkındalığına" duyulan bağlılıktan az ya da çok değildir.

12

TABULARI KUCAKLAMAK

ZEVKLE SEVİŞMEK DENDİĞİNDE

Yıllar boyunca, Ophelia ile istediğim şekilde seviş-mekten korktum. Evet, bir kadını aşkımla hizaya getir-me, tutkuyla, çılgınca, çekinmeden onu baştan çıkarma gibi fantezilere sahiptim. Ophelia ile sertçe sevişmek istedim, ama gerçek arzularımı ifade etmekten korktu-ğum için sürekli nazik ve duyarlı bir sevgili oldum. Op-helia bundan hiç şikâyetçi olmadı; sevişme şeklimizden memnun görünüyordu. O, bu sevişme şeklinden zevk alırken, ben kendi fantezi dünyamda içten içe bir kadın ile vahşice, tutkuyla ve şiddetle sevişmenin hayalini ku-ruyordum.

İç dünyamdaki bu fantezilerle ilgili asla konuşma-dım. Ama bu, popüler film ve romanlarda sıkça işlenen bir konu olduğundan, birçok erkekle aynı fanteziyi pay-laştığımı fark ettim. Aynı zamanda kadınların da benzer fantezileri olabileceğini anladım. Ne de olsa televizyon-daki pembe diziler ve aşk romanları bir erkeğin aşkı ile kendinden geçerek kollarında bayılacak olan kadına duyduğu arzuyu ifade ettiği sahnelerle dolu. Ancak hâlâ kendimle çatışma içindeydim.

Bir gece, Ophelia ile yatakta sevişiyorduk. Gayet iyiydi. İkimiz de sevecen ve mutluyduk, ama ben birden

içimde onu daha tutkulu ve şiddetli sevmek isteyen tarafımın farkına vardım. Hiç düşünmeden fark etmiştim ki, partnerimi istediğim şekilde sevmekten çekinmem gerçekten çok saçmaydı. Ben de utangaçlığı bıraktım.

Onunla güçlü, tutkulu ve şiddetli bir şekilde sevişmeye başladım. Hatta bir yanım Ophelia'nınçok kaba ve duyarsız olduğumdan şikâyet etmesini bekliyordu. Ama etmedi. Aksine Ophelia kendini daha çok açıyor, kıvranıyor, kucaklıyor ve beni kendine daha çok çekiyordu. Daha fazla inlemiş ve içimdeki Eril tutkunun gücünü hissetmeyi sevmişti. İkimiz de cinsel özümüzün daha derin, daha geniş ve vahşi tarafını keşfederek müthiş bir rahatlama hissettik. Bu seferki ilişkimiz boyunca yaptığımız tüm sevişmelerden farklıydı.

Eril enerjinin iyi ya da kötü olması değil, nasıl kullanıldığı önemlidir. Ophelia ile tutku ve şiddetle sevişme arzum, içimdeki Eril sevginin bir ifadesiydi. Eğer Ophelia'ya aşksız bir tutku ve güç uygulasaydım, onu hiç hesaba katmadan sadece kendi ihtiyaçlarımı karşılayacak şekilde üzerinde baskı kursaydım, benim Eril enerjim, şiddet olarak algılanacaktı.

Ancak eğer Ophelia'yı tüm sevgimle kucaklayıp ona kalbimi açarsam ve beni şiddetli ve güçlü olmaya iten ona olan tutkum ise, işte o zaman tutkumun şiddetinde saklı olan sevgiyi hisseder. Bana güvenir ve kendini zevke açar, şiddet görüyormuş hissinden çok cinselliğin tadını çıkarır.

TEMEL DÜRTÜMÜZ MUTLULUKLA GEVŞEMEK

Cinsel özümüzün tüm ifadelerini anlamak için, öncelikle temel dürtümüzü anlamalıyız. **Mutluluğun bizi gevşetmesi için hayatımızın dürtüsünü bilmeliyiz**. Her birimizde bulunan Eril enerji mutluluğa ulaşma umuduyla daha çok özgürlük peşindedir. "Daha fazla param olursa daha özgür olurum ve hayattan keyif alırım." Yine her birimizde bulunan Dişil enerji ise, mutluluğa ulaşmada daha çok sevgi peşindedir. "Özel hayatım ne kadar canlı olursa o kadar mutlu olurum." Bağımlı, 50/50 ve Yakın İlişki... Biz bu üç aşamadan geçerek büyürken, bu sevgi ve özgürlük arayışı, günlük yaşantımızı şekillendirmeye devam eder.

Bağımlı İlişkilerdeki kadın ve erkekler özellikle para ve seks meselelerindeki kontrol ve güç için sık sık kavga eder ve tartışma yaşarlar. Birinci aşamadaki bir bağlılık döneminde ihtiyacımız olan şey daha çok para, seks ve iletişimdir. Sadece bunların bizi mutlu edeceğine inanırız. Tipik Bağımlı İlişkide, kadın, para için erkeğe; erkek, seks için kadına ve karı koca, iletişim, güvenlik, ilgi ve çocuklarının bakımı için birbirine muhtaçtır.

Doğal olarak kendimiz için ayağa kalkmayı ve kendi yaşamlarımız için sağlıklı sınırlar oluşturmayı öğreniriz ve birinci aşamadaki bağımlılık ihtiyacımız, eşit ortaklık ihtiyacına evrilir. 50/50 İlişkide kadınlar ve erkekler, nispeten daha bağımsız bir hayat arayışındadır: onlar tıpkı bir iş anlaşmasındaki gibi sorumluluğu yarı yarıya bölüşme temeline dayanarak eşit bir ilişkiye adım atmıştır.

50/50 İlişki, iletişim ve adaleti vurguluyor olsa da cinsel tutkudan ve derin duygusal tatminden yoksundur. Neden mi? Çünkü sıkı bir 50/50 ortaklık ilişkisine ulaşma çabasında kadın ve erkekler, gerçek cinsel özlerini ortaya çıkarmayı reddederler. Örneğin partneri ile kendilerinden geçerek, tutkuyla sevişmek isteyen arzularından korkarlar. Eğer kalkanlarını indirip kendilerini çekinmeden aşka bırakırlarsa sınırlarını, bağımsızlıklarını ve eşitliklerini geri kazanmanın çok zor olacağından korkarlar.

Ancak yaşamın temel dürtüleri onları yönlendirmeyi sürdürür. Eğer dürüst olurlarsa, sonunda kalplerinin en derinini keşfetseler de bununla tatmin olmadıklarını kabulleneceklerdir. Ne kadar paralarının olduğu fark etmez, bu daha fazlasını istemelerine engel değildir. Arkadaşlarına nazaran ne kadar iyi bir ilişkiye sahip oldukları da önemli değildir, yine de eksik hissedecekler ve cinsel, duygusal, ruhsal olarak daha derin bir paylaşımı arzulayacaklardır.

Ve sonra sahip oldukları bu tatminsizlik, kadın ve erkeği cinsel özünü açığa çıkarmaya iter. Eril, sadece daha iyi bir finansal özgürlükle yetinmez; daha fazlasını ister, ama tam olarak ne istediğini kendisi de bilmez. Dişil için

ise sadece daha fazla duygusal tatmin yeterli değildir, daha derin bir tatminin özlemini duyar ancak bunu nasıl elde edeceğini bilmez. Tam da bu noktada Dişil ve Eril, 50/50 İlişkiden Yakın İlişki aşamasına geçmeye hazırdır.

Kadın ve erkek mutluluğa, sevgiye ve özgürlüğe olan tüm arzularını hayatlarındaki temel dürtüye feda ederek Yakın İlişki deneyimiyle üçüncü aşamaya geçer. Yanlış güvenlik algımızı yok ederek, ikinci derecedeki güdülerimizi, bizi daima harekete geçiren temel dürtümüze boyun eğdirebildiğimizde; enerji ve dikkatimiz, kalbimizin en derin arzusu ile uyumlu hale gelecek. Daha çok özgürlük ve sevgi için geriye veya ileriye bakmaya son verdiğinizde, hemen şimdi var olan kendi öz benliğinizi keşfederek rahatlamaya başlayacaksınız. Sevgiyi ya da özgürlüğü elde etmeye çalışmak yerine, direkt olarak benliğin merkezinde rahatlama yeteneği, ikili birliktelik içinde yetişen bir prensip uygulamasıdır.

ERİL KALBİN SAPMALARI

Hoşunuza gitsin ya da gitmesin; benliğinizin içsel gücü gereği, karanlıktan aydınlığa, daralmadan açılmaya evrilmeye mahkûmsunuz. Sevmeye, özgür ve mutlu olmaya mecbursunuz. Bazı ahlaki diktelerden dolayı değil, benliğinizin kendi içinde sevgi dolu, özgür ve mutlu olmasından dolayı böylesiniz. Bu, onun doğası, gerçekten kim olduklarını anlamak için kendilerine izin veren herkesin keşfettiği şeydir.

İlahi varlığın doğasından geldiğiniz ve kendiniz de ilahi bir varlık olduğunuz için sevgi dolu, özgür ve mutlusunuz. Ancak gerçek doğamızdan sapmaya ve onu geçici olarak kaybetmeye eğilimliyiz.

Artık mutlu, özgür ve sevgi dolu hissetmediğimizde, arayışa geçeriz. Aradığımız şey daha fazla güç, yaratıcılık, para veya daha iyi bir cinsellik olabilir. Ve her ne olursa olsun gerçek benliğimizin farkındalığından bir sapmadır.

Dişil, daha fazla sevgi arayışına sapma eğilimindeyken; Eril daha fazla özgürlük ve hatta ölüme benzer gerilimsiz bir dinginlik arayışına sapma eğilimindedir. Örneğin çoğu erkek, orgazmı özgürlük hissinin bir benzeri olarak tecrübe etmiştir. Onların orgazm sonrası hisleri, küçük çaplı bir ölüme benzer.

Bu nedenle orgazm bağımlılığı, erkeklerde yaygın görülen bir sapmadır. Yani -birçok ruhsal gelenekte egonun ölümü olarak adlandırılan- gerçek özgürlüğe ulaşma yolculuğunda temel dürtüyü izlemektense, orgazmın tekrar eden küçük ölümlerine razıdır. Orgazm (veya televizyon ya da bira) kendi benliklerinin kısıtlanmış güdülerinden kurtulmak için seçtikleri yöntemdir. Doğalarında var olan mutlak özgürlüğün ve gerçek benliklerindeki geniş açıklıkta yaşayabilecekleri derinlemesine rahatlığın henüz farkında değildirler. Bunun yerine, geçici ve nispeten yüzeysel salınıma ulaşmak için alışılmış yöntemlerini tekrarlarlar.

Eril cinsel öze sahip olan tüm erkek ve kadınlar özgürlüğün içindeki salınımın farklı formalarına kafa yorar. Ancak, onun tüm ifadesini gerçek benliklerinin farkındalığı kadar bilmiyor olabilirler. Savaş ve cinayet, kadına şiddet, orgazm yaşamak, biraz içmek, televizyon seyretmek, hava dalışı yapmak, para kazanmak veya felsefe çalışmak gibi ifadenin gerçek veya fantezi şekillerine doğru sapabilirler. Bunlar, onları kendi benliklerindeki otantik çözülmeye götüren bildikleri tek yöntemler olabilir. Her biri kısıtlanmış hissetmekten kurtulma arayışlarının farklı bir formudur.

Birinci aşamadaki Eril gerçek veya kurmaca olsun; çete şiddeti, futbol, boks, eş istismarı veya hayati tehlike içeren durumlar gibi savaşın ritüel formlarına sapma eğilimindedir. İkinci aşamadaki Eril ise her zamankinden daha tatmin edici bir seks hayatı, daha derin felsefi açıklamalar, daha iletişimsel ilişkiler arayarak gerçek özgürlük ve mutluluktan sapma eğilimindedir. İkinci aşamadaki Eril kendini iyi bir sohbette, iyi bir müzik veya kitapta kaybetmeyi sever.

Şunu bilmeliyiz ki, bir Erilin "ölüm" ve kendini serbest bırakma arzusu yanlış değildir. Ancak, bunu kalbimizin gerçek dürtüsüyle, sevgi ve mutluluğun en derin arzusu ile eşleştirmek varlığımızın doğasında olan bir görevdir.

Bir orgazm sonrası yaşanan rahatlama, öfkeli birine çatmaktan gelen rahatlama hissine oranla kesinlikle daha sevgi dolu, özgür ve mutluluk vericidir. Hatta kendinizi direk asıl doğanızda kaybederek, esas gerginliğinizi salıvererek gerçek benliğiniz içinde gevşemek, daha da faydalı olabilir. Ancak bunu yapmak için eski arayış alışkanlıklarınızı ve geçmiş sapmalarınızı bırakmalısınız.

Peki, bu sapma alışkanlıklarımızın dışına çıkıp nasıl büyüyeceğiz? Bu şiddet, orgazm ve felsefe takıntımızın ötesine nasıl geçeceğiz? (Tanımladığımız şartlar içinde felsefe, seks ve şiddet ile değil bilgi ile serbest kalma arzudur.) Özgürlük için mevcut sapmalarımızın dışına çıkıp temel Eril dürtülerimizle yeniden iletişime geçerek büyürüz.

Üçüncü aşamadaki Eril şunu bilir: Şiddet, orgazm, yaratıcılık ve bilgiye yönelen açgözlü arzuları, kendi içinde ölümlüdür. Bu ölümcül barış çok uzun sürmez. Bunlar Erilin orijinal dürtüsünden mükemmel kurtuluş ve mükemmel huzura doğru olan sapmalarıdır.

Sonuç olarak şunu kabul etmeliyiz ki, orgazm bu arzuyu uzun süreli tatmine ulaştırmaz. Orgazmdan sonra keyifli bir huzur yaşadığımız doğrudur.- ve böyle geçici mutluluklar askerler, sporcular ve filozoflar tarafından da kabul edilmiştir. Ego ölümünün nihai farkındalığına yaklaşmanın birkaç yolu vardır, ancak hiçbiri gerçek değildir.

İşte kabul etmemiz gereken budur: Sapmalarımızı nasıl tatmin edersek edelim, kendi varlığımızın gerçek mutluluğunda tamamen özgür bırakılmış değiliz. Aksine kısa bir süre içinde özlemimiz yeniden başlar. Seksle, sarhoş olarak, kendimizi televizyonda bir şey izlerken kaybederek ve hatta sanatsal bir yaratımın ya da zarif bir felsefe teorisinin içinde salınarak; sapmaların ve geçici rahatlamaların sürekli tekrarlandığı bir döngüye kilitleniriz. Tüm bunların hiçbiri serbest kalma arayışımıza son vermez.

Ancak bilinçli varlığımızın gerçek doğasına dokunduğumuzda, özümüz açıklıkla yankılanabilir. Eril cinsel özün öncelikli dürtüsünü tatmin edebiliriz. Şiddet, uyuşturucu, seks, sanat ve bilgi yolu ile tatmin olma arayışlarımız sona erer.

Üçüncü derecedeki Eril, genelde bu deneyimdeki vazgeçişleriyle gevşer. Huzuru için gösterdiği çaba ve arayışla rahatlar. Açık ve keyif dolu olan kendi doğasında kaybolur.

Eril bu farkındalığın aktif ve doğru olduğu her an özgürdür. Uyuşturucu, şiddet, orgazm, yaratıcılık ve bilgi deneyimlerinin aksine; bu farkındalık, zihnin veya vücudun sürekli tekrarladığı bir yeniden yaratım durumuna bağlı değildir. Kesintisiz bir kavrayış ve farkındalığa bağlıdır. Yani uygulanabilir olmalıdır. Ve bu üçüncü seviyedeki Erilin görevidir.

Bu aşamadan sonra da gerçek doğamızla olan temasımızı defalarca kaybedebilir; vücudumuz, zihnimiz ve çevremizin bazı ihtiyaçları için arayışlara geçebiliriz. Eril ifadenin eski sapkın yapılarından birine doğru geri gidebiliriz. Ancak artık üçüncü aşamada, bu arayışın çıkmaz

bir sokak olduğunu ve şimdilik yapmamız gerekenin kalbimize yeniden bağlanmak olduğunu biliriz.

Yeniden bağlantı kurduğunuzda, enerji ve dikkatiniz sapmış bir yapıdan uzaklaşarak doğasında bulunan özgür, sevgi dolu ve mutlu olan saf benliğe geri döner. Enerji ve dikkatinizin sapmasına engel olur, bunun yerine gerçek varlığınızın farkındalığına odaklarsınız. Bu, Yakın İlişkide her gün tekrarlanan bir egzersizdir.

Yakın İlişkideki bir Eril gerçekten kim olduğunu öğrenerek ve bu bilinç merkezinde kendi benliğine teslim olarak yetişir ve gelişir. Kendi benliğinin doğasında ne kadar süzülürse, gerilim ve arayışından o denli ödün vererek doğuştan gelen yönlerini hisseder ve gerçek doğasına teslim olur. Tam farkındalık noktasına ulaştığı anda Eril artık bir bilinç, bir özgürlük olur. Bir futbol karşılaşmasının ya da bir tartışmanın kazanılmasının ardından gelen özgürlük hissi, sınırsız bir bilincin sonsuz özgürlüğü ile kıyaslandığında sönük kalır. Aynı şekilde orgazm veya entelektüel bir başarı sonrasında hissedilen huzur, sonsuz benliğin farkındalığı anında hissedilenin yanından bile geçemez. Üçüncü aşamadaki Eril başka yerde aramak yerine, kendi doğasında var olan sevgi, özgürlük ve mutluluğa süzülmeyi tercih eder. Kendini arayışının sapmalarında kaybeder. Gerçek benliğine ve saf varlığına teslim olarak; hep yaptığı gibi şiddet, orgazm, para, yaratıcılık, felsefe ve salınımın diğer formlarında derin bir istirahate çekilir. İşte o anda, gerçek varlığının geçici ve sığ bir imitasyonunu yaratmak yerine onu dışa vurmak için seks, iş, sanat ve felsefeyi kullanabilir.

DİŞİL KALBİN SAPMALARI

Tıpkı her birimizin içindeki Eril tarafın, kendini kaybetmek ya da salıvermek için giderek daha aydınlanmış yöntemlerle mükemmel özgürlük arayışında olması gibi; yine hepimizin içindeki Dişil taraf da teslim olmanın ve mükemmel sevginin arayışındadır. **Dişil kendini açarak sevgi ile doldurmak ister. Dolayısıyla, kendisini partnerine, ailesine, yemeğe, şehvetli bir alışveriş tutkusuna ve sosyal durumlara teslim olmuş ve tüm bunlarla dolup taşma umudu içinde bulabilir.**

Sağlıklı Yakın İlişki ancak Eril kendi netliğini tamamen serbest bıraktığı ve Dişil savunma mekanizmasına teslim olduğu zaman mümkündür. Birlik düşüncesine bir teslim olmak demek; tüm fikir ayrılıklarının sevginin bolluğunda eriyerek yok olması, kalbinizi savunmasız bırakmak ve aşkın özgür akışına merhaba demektir. Eril egonun gerçek ölümü gibi, Dişilin gerçek teslimiyeti de özgürleşmenin ve sınırları yok ederek kendini sevgiye bırakmanın bir formudur. Böylece tüm reddetmeler kendini sevginin derin teslimiyete bırakır. Erkek ve kadınlar için Yakın İlişki bu noktadan sonra sevginin kendisi gibi bir ve tek olmaktır.

Dişil sevgi arayışına öncelikle farklı kişilere ve aktivitelere boyun eğerek başlar. Ailesine, sevgilisine, arka-

daşlarına, öğretmenlerine, kendi arzularına, kariyerine ve belki de bir terapi şekline bile kapılıp gidebilir. Çünkü kalbinin öncelikli dürtüsünün farkında değildir. Haz vermekten uzak olan kişi ve faaliyetlere yönlenerek doğru ve nihai tatmin duygusundan sapmaya eğilimlidir.

Hatta birinci aşamada bulunan bir Dişil, tacize izin vererek bile doyum sağlamaya çalışabilir. Charlene, -haftada bir seansa gelen hastalarımdan biri- her gelişinde bana sevgilisinin kendisine saatlerce bağırıp çağırarak ağır eleştiri ve aşağılamalarda bulunduğunu, hatta bazı zamanlar dövdüğünü, tokat attığını ve birkaç saat ya da gün sonra da kendisinden özür dileyerek birlikte ateşli bir şekilde seviştiklerini anlatırdı. Her şey bir süre için düzelir ancak sonra bu taciz, şiddet ve barışma döngüsü yeniden başlardı.

Bu tarz taciz eğilimli ilişkiler yaşayan kadınlar gibi, öfke ve şiddet dolu birçok erkeğe de danışmanlık yaptım. Bu kadın ve erkekler, karşılıklı kaybetme korkusunun hüküm sürdüğü bağımlı bir ilişkinin yanı sıra, istismar ve tutku dolu bir seks döngüsüyle sağlanan sapkın bir tatmin duygusunu yaşarlar. Erkek, şiddet ve orgazm nöbetleri ile rahatlamayı sürdürürken, kadın da erkeğin fiziksel hâkimiyeti ve cinsel agresyonunun güçlü varoluşuna teslim olmaya devam eder. Kendilerini suçlu, yaralı ve şaşkın hissetseler de bir yanları bu dramdan zevk alır. Erkek, rahatlamanın etkisiyle gerginliğinden kurtulurken, kadın teslimiyetinin sonucunda kendini sevgiye açık ve sevgiye doymuş hisseder.

Dişil bakış açısı ile düşünüldüğünde, bu çeşit bir sapkınlık, kendini feda etmekten zevk alan sağlıksız bir yaklaşım gibi görünebilir. Kadın için kendini erkeğin

gücüne bırakmak bir teslim olma yaklaşımıdır. Bu yaklaşım, mükemmel Yakın İlişkideki partnerle aşka yenik düşerek nazik bir sevişme yaşamaktan epey uzak olsa da; bu da tıpkı bir aile kurmak, erkeğine cinsellik sunmak, ya da toplumsal bir amaç uğruna kendine zaman ve enerji vermek gibi doyumlar elde etme umudunun bir başka şeklidir. Her durumda kadın kendi benlik algısını başka bir şeye teslim ederek sevgide doyuma ulaşmak ister. Charlene gibi Bağımlı İlişki içinde bulunan bir kadın için bu " başka şey" genellikle erkeğinin kontrol ve agresyonudur. Erkeğinin öfkesini, ilgisizliğine yeğler.

Eğer Charlene, kendi öncelikli dürtüsü ile yeniden bağlantı kurmayı başarabilseydi; içinde olduğu bu sapkınlıktan sıyrılabilirdi. Öfkeli erkeğinin bu saldırgan gücüne teslim olmaya son verip enerjisini yeniden toplayarak daha derin ve gerçek bir sevgi alışverişi için asıl dürtüsünün izinden gidebilirdi.

Charlene'nin bu sağlıksız ilişkisine olan bağımlılığı azaldıkça, doğal olarak 50/50 İlişkiye doğru yol alacak. Sonunda bu şiddet dolu ilişkisinden tamamen bağımsız ve özgür olmayı başardığında, muhtemelen tuhaf bir eksiklik hissedecek. Entelektüel olarak şiddet ve istismar dolu bir ilişkiden kurtulmanın kendisi için iyi bir gelişme olduğunun farkında. Ancak duygusal olarak bir şeyler eksikmiş gibi hissedecek. İlginç bir şekilde kendini kabullenmekte zorlanabilir ve eski ilişkisinin sağladığı doyuma özlem duyabilir.

Tabii ki eski şiddet dolu Bağımlılık İlişkisine geri dönmemeli, bu geri adım atmak olur. Ancak sonsuza kadar da teslimiyete karşı duracak değil. Esas arzusunu tatmin etmenin tek yolu, ona korku veren kısıtlamaların-

dan kurtularak, aşka yenik düşmek için kendisine izin vermek. Aksine içindeki Dişil ve Erili dengeleyip güçlenebilir. Bu dengeyle ikinci aşamada bulunan bir Dişil ilk aşamaya nazaran daha bağımsız, güçlü ve kendinden emindir. Ancak ikinci aşama da gerçek sevginin keyifli, büyüleyici ve bütün vücuduyla teslim olacağı cinsel özünden sapma eğilimli olacaktır.

Çoğu ikinci aşamada bulunan kadın ilk dürtüsünden saparak görünüşe göre daha güvenli bir rota olan bir kariyer veya toplumsal/içsel bir ideale teslim olmaya yönelir. Bunun bir erkeğe teslim olmaktan daha iyi olduğunu bilirler. Çünkü çoktan böyle bir teslimiyeti Bağımlılık İlişkisinde deneyimleyip darbe almışlardır.

Bu nedenle ikinci aşamaya geçmiş bir kadın, hayatının geri kalanı boyunca ilişkide teslimiyeti tamamen reddederek kendini korumaya alabilir. Veya 50/50 İlişkide bir yanını teslim ederken, bir yandan teslimiyetin daha risksiz yöntemlerle elde edilen hazzına olan arayışını sürdürür. Kendini kariyerine, terapisine, toplumsal gayesine ve yaratıcı sanatına adayarak ta doyum arayışına girebilir.

Örneğin, Charlene'nin sorunlu Bağımlı İlişkisini bitirdikten sonra kariyerine yoğunlaşmak, terapiste gitmek veya haftalık destek grubuna dâhil olarak tatmin olma arayışına girmesi çok doğal. Bundan sonra kendisini bir erkeğin öfkesine değil, kendi öz bütünlüğünün günlük profesyonel işleyişine bırakacaktır. İkinci aşama kadını olarak, hayatını sadece kendine adamayı seçip bu şekilde doyuma ulaşmaya çalışarak temel dürtüsünü sadece işlerine, yaratıcılığına ve kişisel gelişimine yönlendirme eğilimindedir.

Modern dünya, doyuma ulaşma umuduyla aranırken rastgele keşfettikleri bir çıkmaz sokak etrafında dönüp duran kadın ve erkeklerle dolu. Her birimizin içindeki ikinci aşama Erili zevkli bir seks, bilgi ya da yaratıcı bir başarıyla elde edilebilecek rahatlama arayışıyla dört dönüyor. Yine her birimizdeki ikinci aşama Dişil ise, sanki bir gün bu yöntemlerle mutlak doyuma ulaşacakmış gibi arkadaşlıklar, kariyer, sanatsal beceriler ve ilişkiler ile kuşatılmış. Ancak bu tatmin arayışında, bağımsızlığını korumaya, sınırlarının dışına çıkmamaya ve özellikle de partnerine gereğinden fazla teslim olmamaya özen gösteriyor.

Dişil cinsel öze sahip iseniz, sizin dürtünüz muhtemelen sevgiyle mutlu olma ve sevgiye teslim olmaya yöneliktir. Bu nedenle kariyerinize gereğinden fazla odaklamak yerine örneğin, enerjinizin bir kısmını ayırıp onu doğrudan, sevgiye adamayı öğrenmelisiniz. **Bir sevgiliye, terapiste ya da kendi yaratıcılığınıza değil, kalbinizin derinliklerinde yatan sevginin gücüne teslim olmalısınız.** Enerjinizi bu şekilde bölüştürerek, ikinci aşamaya uyum ve eşit ortaklığa dayalı ilişki süreçlerini aşıp, üçüncü aşamanız olan ikili birlikteliğe ulaşırsınız. Kalbinizden geçen arzuları her an doğrudan somutlaştırmaya başlarsınız. Enerjinizi ailenize, sevgilinize, kariyerinize veya yaratıcı bir amaca yönlendirince doyuma ulaşacağınızı varsayarak hata yaptığınızı anlarsınız. Yakın İlişki aşamasında, enerjinizi doğrudan kalbinizi açmaya yönlendirmeye başlar ve sevginin gerçek bilgeliğinden git gide daha çok destek alırsınız.

SEKS VE ÖLÜM

Eril için seks ve ölüm ayrılmaz bir biçimde iç içe geçmiş durumdadır; iyi bir seks, insanın aklını başından alan, onu bozguna uğratan, öylesine coşkulu ve sevgi dolu bir şeydir ki, insanın en küçük bir zerresi bile bozulmadan duramaz. Aksine benliğin çizgileri aşka açılan arzuların sıcaklığı ve ışığında eriyerek yok olur. Seksin ölüm arzusu barındırdığını söylediğimde bahsettiğim coşkulu benlik kaybı budur. Bu arzu benliğin uyuşturucu ve aşk ile ölmesidir. Güçlü bir aşkın gücüne duyulan özlemin tüm vücutta hissedilen bu formu, orgazmın sonrasındaki psikolojik rahatlamadan daha keyiflidir.

Yakın İlişki öğretisinde Eril; seksin, benliğine sevgiyle özlem duyma yöntemi olduğunu öğrenir. Cinsel tutkusu kalbi tarafından kendi benlik duygusuyla parıldayan, delici bir sevgiye dönüştürülür. Bu onları bir bütün haline getirmek ve onları büyüleyici bir sevginin huzuruyla çözümlemektir.

Tıpkı kendi içindeki çözülme gibi partneri de sevgiye teslim olmuştur. **Sevgi, onun insani yönünü aydınlatır, böylece sevginin gücünde yok olur.** İkisi de benliklerinin ötesinde, tutkularının büyüttüğü bir sevgi ve hayat enerjisinin akışıyla bezeli birlikteliğe açıktır. Bu âşıkların tenlerinin ötesinde gülümsedikleri ve zihinlerinin ötesini sevdikleri en tatlı ve en narin ölüm şeklidir.

50/50 bakış açısına sahip bir erkek ölmeye hazırlıklı değildir. Sevgilisine ait olan kokunun kıvrımlarında ölmeyi tercih eder. Sevginin çıplak gücüyle birlikteliktense kendini vücutların ritminde kaybetmeyi arzular. Onun ölümü, tüm duyuların ötesinde bir ölümden çok, dikleşmiş meme uçları ve nemli dudakların üzerindeki romantik bir ölümdür. 50/50 İlişkideki erkek, partneri ile aynı şekilde zevkli bir ortaklık ilişkisi içinde ölmek ister.

Bağımlı İlişkideki erkek, gerçek bir birlikteliğin hatta bir zevk paylaşımının olasılığından habersizdir. Onun rahatlaması, boşalmanın ardından kendisine kalan ölümcül huzuru tadacağı genital bir tansiyon yaşamaktır. Ölümü sadece hayatın sona ermesi ve ardından gelen boşluk olarak görür. Bu tip erkekler zevk paylaşımının hassasiyetinden rahatsız; birlikteliğin baş döndürücü, iç açıcı ve özverili sevgisinden bihaberdir.

Birinci aşama erkeği, cinsel ölüme ancak kavga, korku, güç ve itaat ile ikinci aşama erkeği paylaşım ve bedensel zevk ile üçüncü aşama erkeği ise sevginin kendisiyle, kendi benliğine ve partnerine duyduğu özlem yoluyla ulaşır. Böylece hiçbir ayrılık kalmaz- sadece doğuştan gelen kendi olma hissiyatının yoğun sevgi ışığı hissedilir.

Eril ölümü her zaman sekste arar. Tek farkı, gerek ilk aşamadaki korku ve tansiyon ile ikinci aşamadaki duygusallık ve paylaşım, gerekse üçüncü aşamadaki özverili sevginin arzularının sönmesinin bir işareti olmasıdır. Erilin öncelikli sorumluluğu, sınırları olmayan bir sevginin ve gerçek benliğinin güdümünde giderek daha özgür olmaktır.

Sonunda, gerçek doğasında süzülmeyi ve sevgisinin özgür ifadesine tutunmayı öğrenir. Buna bağlı olarak cinsel ifadesi sakin ya da vahşi, güçlü olabilir. Ancak gerçek benliğinden aldığı güçle sevgisini, özgürlüğünü ve mutluluğunu sergilerken her zaman açık davranacaktır.

AŞKA TESLİM OLMAK

Aşk varlığımızın doğal bir parçasıdır. Bir kadına ya da erkeğe âşık olduğunuzda hissettiğiniz o aşk karşınızdaki kadından ya da erkekten gelmez. Hissettiğiniz o aşk, tamamen sizin kendi kalbinizden akmaktadır. Partneriniz size sadece âşık olmanız için basit bir bahane sunar. Aşk ailenizde, sevgilinizde, kariyerinizde ya da sanatta değil; her zaman için kalbinizde akış halindedir.

Kalbinizi açabilir ve kalbinizdeki aşkın herhangi bir kişiye, hayvana, objeye ya da aktiviteye karşı aktığı hissedebilirsiniz. Ancak bu sadece kalbiniz açık olduğu sürece mümkün olabilir. Kalbinizi açıp sevginin kendisi *olmayı* öğrenmediğiniz, dirençlere karşı gevşemediğiniz ve benliğinizi aşkın akışına teslim etmediğiniz sürece bu duyguyu kaybeder ve daha fazlasını aramaya başlarsınız. Bu hepimizin içindeki Dişil güçtür: Yani vücudun tamamını aşkın parlak ışığına teslim etmek ve vücudun kendisinin aşkın kendisi olması...

Işıldayan kalbimizle gevşeyerek sapmalardan uzaklaşır, sevgiye gerçek teslimiyetin en derin tatminine ulaşırız. Gerçek deneyimle hareket ettiğimizde tatmin olmayı başka yerde aramayız. En derin dürtülerimizde gevşeriz, yani aşkın dürtüsünde. Böylelikle Dişil boşluk-

tan, özgürlükten ve bağımsızlık arayışlarından kurtularak aşkın kendisinde dinlenebilir.

Dişil aşkın, teslimiyetin, derin duyguların ve cinsel birleşmenin bir yansımasıdır.

Cinsel özü Dişil olan pek çok kadın sekste aşk ile yoğurulmak ister. Ancak çok az erkek onların bu güçlü cinsel kapasitesine, duygusal etkilerine yetebilir. Yakın İlişkideki partneri ona uyum sağlayabilen bir kadın, mutlu bir kadındır. Bir kadının tamamen sevilmek istemesi, aşkla yanıp tutuşmak istemesi o kadar da basit değildir. Aksine, bu şekilde sevildiğinde kadın *sevginin* kendisi olabilme kapasitesine ulaşır ve bunu fazlasıyla karşısına sunar.

Dişil cinsel öze sahip bir kadın profesyonel başarılar, bir aile yetiştirmek, yaratıcılık gibi pek çok alanda yetenekli olabilir. Ancak bu hediyeleri sunmak yine de Dişil kalpte bir boşluk, bir ihtiyaç doğuracaktır. Karşılığında boşluk yaratmayacak tek hediye sınırsız ve bütün bir sevgidir. Kalben ve bedenen ifade edilir. Sevgiyi tamamen sunduğu, kendini aşkın hediyelerine teslim ettiği anda Dişilin yetenekleri her hücresinden adeta fışkırır.

Eril Dişilden istediklerini kelimelerle anlatabilir, Dişil ise dans etmek ister. Kendini erkeğine aşkın, vücudun, duyguların ve bazen de cinsel iletişimin diliyle teslim etmeyi tercih eder. Ve kadın gerçek sevgiyi hissettiğinde, bedeni gerçek sevgiyle dolup taştığında, harekete geçtiğinde ve aşkla nefes aldığında arayışı son bulur.

DİŞİLİN CİNSEL ÜSTÜNLÜĞÜ

Yatak odasının dışında erkek ve kadın hangisinin güçlü cinsiyet olduğunu tartışabilir. Ama yatak odasında rekabet yoktur. Dişil form cinsel açıdan Erilden üstündür.

Ben burada cinsellik söz konusu olduğunda sadece daha derin ve sayısız orgazm, cinsel canlılık oranın yüksek olması, duygusal duyarlılık gibi alanlarda Erilden üstün olmasından söz etmiyorum. Benim söylemeye çalıştığım şey daha zekice. Ben burada Dişilin aşkla dolu bedeni aracılığıyla iletişim kurma konusundaki doğal yeteneğinden söz ediyorum. Çoğu erkek bunu beceremez.

Dişil aşkın vücut dişi ile ifadesinin, aşka büyülü bir teslimiyetin ustasıdır. Eril için seks genellikle rahatlama amacı için tercih edilirken; Dişil için seks çoğu zaman duygusal paylaşım ve aşka teslimin ortak bir dansıdır. Eril için seks performans endişesiyken, Dişil işin daha derin bir sevgi arzusuyla motive olmaktır.

Asya ve Hindistan gibi Doğunun eski ve geleneksel kültürlerinde insanlar Dişilin doğal seks üstünlüğünü kavramıştı. Bir erkek cinsel olgunluk yaşına geldiğinde daha deneyimli, yaşça büyük bir kadın götürülürdü. Ve

bu kadın ona coşturucu cinselliğin gerçek sanatını öğretirdi.

Yani genç bir erkeğin cinsel eğitimi soyunma odası sohbetleriyle ya da kız arkadaşıyla arabanın arkasında yaşadığı deneyimlerle sınırlı kalmazdı. Aksine cinsel eğitimi bu ve benzeri alanlardaki doğal uzmanlığı bilinen ve saygı gören, üçüncü aşamadaki bir kadın tarafından verilirdi.

Bu eğitim sonrasında genç adam seçilmiş bir partnerle sevişmek üzere hazırlanırdı. Genç adam cinselliği orgazm yoluyla sadece gevşemek olarak görmek yerine, cinselliğin gerçek potansiyelini kavramış olurdu. Yani aşkı teslim olma noktasında büyüterek ve iletişim kurarak yükseltmek. Bu özel aşk sanatını öğrendikten sonra genç adam kendi seçtiği eşiyle güçlü bir iletişim ve aşka dayalı bir ilişkiye hazır sayılırdı.

Ancak ne yazık ki günümüzde erkeklerin çoğu 15 ya da 20 dakika devam edebildiklerinde ve sonrasında karşılıklı orgazm yaşayabildiklerinde şanslı sayılıyor. Günümüz erkeklerinin çoğu seksi yetenekli üçüncü aşamadaki bir kadından değil de, kendi ellerinden öğreniyor. Genç yaşlarında mastürbasyonu deneyimliyor ve partnerleriyle orgazm için sevişiyorlar. Bu deneyimler ön sevişme, biraz sevgi dolu sohbet içerebilir ancak günümüz erkeklerinin çoğu için seksin kendisi mastürbasyonun paylaşılabilen bir formu sadece. Bu çok güçlü ve senkronize bir paylaşım olsa da, mastürbasyondan öteye gitmiyor.

Diğer yandan kadınların çoğu sahte seksten dolayı tatminsiz. Dişil özleri aşk bilgeliğiyle dolu. Özlerinde aşkın kucaklamasıyla ne kadar derin bir iletişim kurabile-

ceklerini biliyorlar. Ancak bunu bir erkekle hiç deneyimlemediklerinde bu özel yeteneği gözden kaçırıyorlar. Neyin ters gittiğini tam anlamlandıramasalar da, ilişkilerinde bir şeyin eksik olduğunu hissediyorlar. Zihinleri bunu ifade etmek için doğru kelimeleri bulamasa bile bedenlerinde ve kalplerinde, gerçek cinsel ve duygusal iletişimin yoksunluğunu biliyorlar.

Çoğu erkek cinsel açıdan bir kadının o derin teslimiyetiyle eşleşemez. Sevgiyle yoğrulma arzusu ve sevgiyi sunma kapasitesi o kadar büyüktür ki; çoğu erkek gerçek ihtiyaçlarını ve dürtülerini bilen bir Dişilin varlığından endişe duyar.

İşte bu nedenle kadınların çoğu tatmin olmaz. Erkeklerin çoğu onların bu yeteneklerini almak istemediği için enerjileri bastırılır. Çok az erkek bir kadınla dans edecek, onun derin sevgisine ayak uydurabilecek enerjiye sahiptir. Genellikle orgazmın küçük ölümlerini, bir Dişili gözyaşlarına boğabilecek oranda güçlü ve teslim olmuş bir aşkla birleşmeye tercih ederler.

Erkekler Dişilin kokusuyla, pürüzsüz teniyle uyarılmayı arzular. Ama çok azı Dişilin aşkıyla eriyip gitmeye gönüllüdür. Çoğu baştan çıkartılmaya razıyken, azı vahşi bir aşk tanrısıyla coşkulu bir dansı göze alabilir.

Böyle bir kadın kendini tamamen sunmaya hazırdır. Çünkü mutluluğunun orada yattığını bilir. Ama kendini sadece aşka teslim etmeye arzuludur. Bunun içinde taciz yoktur. Sadece sevgi vardır. Eğer bir erkek onu sevmiyorsa, dans edebileceği bir partneri yoksa hediyelerini sunamaz. Zamanla bu sunulamayan hediyeler bir depresyon duygusu yaratır. Kadın kendini teslim etmek için daha farklı yollar ararken bu sapmalara neden olur.

Erkeklerin çoğu kadınların gerçekten zevk alabilecekleri cinsel bir kapasiteye bile sahip değildir. Kadınlar genellikle orgazm, anatomi, duygusal ve psikolojik açıdan söz konusu cinsel yakınlaşma olduğunda erkeklerden daha üstündür. İşte bu nedenle de, bir erkeğin bir kadının gerçek cinsel arzularını sadece seksle tatmin etmeye çalışması büyük bir hatadır. Bunu başaramaz. Ona ne verirse versin, kadın daha fazlasını isteyecektir.

Bir kadının gerçekten istediği şeyi ona sunmanın tek bir yolu vardır. O da korkularla bastırılmamış bir sevgiden geçer. Korku içinde yaşayan bir erkek -kadınını kaybetmekten ya da kariyerinde başarısız olmaktan korkak bir erkek- sevgisini ifade etmek açısından zayıflar. Özü bastırılır. Kadınını baştan çıkaramaz çünkü boğazındaki düğümden kurtulamamaktadır. Kadını onu sevgiyle kendinden geçmeyi arzulayarak bekler. Her hücresiyle o aşkı hissetmeye ve ona teslim olmaya hazırdır. Oysa erkek kendi korkusuyla hareket edemez hale gelir.

Daha da önemlisi, erkeğin enerjisi bu korkular tarafından adeta emilir. İşi, düşünceleri, içki tüketimi ya da televizyon seyretme alışkanlığı tüm enerjisini çekip götürür. Kadınına geldiği zaman onun Dişil enerjisi artık erkeğin kaldıramayacağı seviyeye gelmiştir.

Eğer kadın Dişil enerjisini sergileyebilecek bir yer bulamazsa, sapkınlık şekline bürünür. Kadın fazla yemek yemeye ve suskunluk ya da öfkeyle erkeğinin zayıflıklarına saldırmaya başlar. Bu zaten düşük seviyedeki Eril enerjinin iyice geri çekilmesine yol açar. İster sevgi dolu aydınlık Dişil enerjisi olsun, ister ihtiyaçlarından kaynaklanan arzuları; her ikisi de artık erkek için

fazla gelir. Çoğu erkek kendini var olmanın özgürlüğüyle sağlamlaştırmayı başaramaz. Öyle olsa Dişilin uğultulu rüzgârları esmeye başladığında güçlü bir şekilde ayakta durup, kaybetmekten korkmaksızın Dişilin gelgitlerine karşı koyabilirler.

Bir erkek gerçek varlığında huzur bulduğu zaman ikili bir ilişkiyi çok daha derinlerde yaşayabilir. Ama mutluluğu için gerekli olan şey bu değildir. Erkek artık kendi başına da mutlu olabileceğinin bilincine varmıştır. İlişkide mutlu olmayı da bilir. Karşısındaki kadını sevdiğinin bilincindedir. Eğer seçtiği partneri onun sevgisini isterse, erkek aşkının özgürce akmasına izin verebilir. Kadını şikâyet etmek isterse erkek yine özgürce sevgisinin akmasına izin verebilir. Çünkü seçimleri artık kendi özgürlüğüne dayalıdır. Sevgisini korkmadan sunar. Baskılar ve engeller olmaksızın dans eder. Ve onunla bu dansa katılmak isteyen herkesle sevgisini paylaşır.

Bu üçüncü seviye sağlam Eril varlığıyla karşılaşan Dişilin çok az şansı olur. İniş çıkışları erkeğin korkularına çok az takılır. Erkek basit bir şekilde sevgiyle ve özgürce dimdik durur ve geri çekilmez. Tabiatı gereği sevgiden daha az bir şeyle ilgilenmez. Erkeğin arzuları böylelikle kadının isteklerine hizmet eder. Kadının en temel dürtüsü kendine tamamen güvenilir bir partner bulmuş olur. Sonunda kadın, sevgiye olan bağlılığı kalbini ateşlemeye yetecek bir erkek bulmuştur.

Yakın İlişki öğretisini uygulayan Eril devamlı olarak korkularından arınır, Dişil devamlı olarak direnç göstermekten vazgeçerse; birlikte aşkın içine dalabilirler. Kendilerini sevginin gücüne bırakıp sapkınlıklarından kurtulabilirler. Üçüncü aşamadaki bir Dişil ve Erile Yakın İlişkiden başka bir ilişki formu doğru gelmeyecektir.

SON OLARAK BİR ARAŞTIRMA DAHA

Hiçbir erkek özgür kalma arayışına son vermediği ve huzuru gerçek öz varlığında bulmadığı sürece tatmin olamaz. Aynı şekilde hiçbir kadın kendini mutlu etme arayışına son verip sevginin o parlak ışığına teslim olmadığı sürece tatmin olamayacaktır.

Bir erkek gerçek varlığına ulaştığında, artık ne kadınını kaybetmekten ne de kadınlarla olan ilişkisinde kendini yitirmekten korkmaz. Aksine, kadının ışığını kucaklar, kendini onun sevgisine bırakır. Onu baştan çıkarır, varlığıyla sarmalar, onu sınırlar olmaksızın sever. Kadın da kendini ona sevgiyle açar ve teslim olur. Bu kadının erkekle tatmin olması değildir. Bu daha çok kendisinin sevgi olduğunun bilinciyle huzur bulmaktır. Böylece kadın, kendi kalbindeki güçlü sevginin ifade şekilleriyle tatmin olur.

Sınırsız sevgi kalbin tamamlanması demektir. Çok az erkek böyle dinamik ve sevgi ve derin teslimiyetle dans etmeye hazırdır. Aynı şekilde, bir erkeğin kendi öz varlığında gerçek özgürlüğü bulması demek; arayışının ve mücadelesinin son bulması demektir. Ve çok az kadın hâlihazırda özgür olan ve artık ne kendi ne de kadının korkularına ihtiyacı olmayan bir erkeğe hazırdır.

Kendi özgürlüklerimize kavuşabilmek ve doğal, içimizde yer alan sevginin ışığını ifade edebilmek için çok az destek görürüz. Onun yerine arayışa devam etmemiz gerektiğine inanırız. Sanki bu arayış hayatımızın temeli olmalıdır. Her gün ister finansal, ister yaratıcı, ister psikolojik olsun; tüm özgürlüklerimiz için kendimizi dışarı atıp bu arayışı sürdürmemiz gerektiğini düşünürüz. Her gün kendimizi aile ilişkilerimiz, evliliğimiz ve dostluk ilişkilerimiz gibi sevgi gerektiren ilişkilere dâhil etmek zorundayız. Arayışımız ve bu ilişkiler bizi eninde sonunda tatmin etmek zorunda. Peki, gerçekten ediyorlar mı?

Ne kadar para, seks, bilgi ya da ilgi deneyimimiz olursa olsun, her zaman daha fazlasını istediğimizi ne zaman fark edeceğiz?

Eksiklik duygumuzun kaynağının arayışın kendi gerginliği olduğunu ne zaman anlayacağız? Ve eğer hemen şimdi kalplerimizde rahatlarsak, her şeyin yeterli olacağını ne zaman kavrayacağız?

Gerçek varlığımızın ve kalbimizin bize yetebileceğinden şüphe ettiğimiz sürece umudun çıkmaz sokaklarına kapılmaya devam edeceğiz. Ve çoğumuz aynı şeylere saplanıp kalacak: yemek, aile, para, iş, seks ya da felsefi bilgi... Çoğumuz hayatlarımızın yüzeyde ne kadar iyi görünse de, derinlere inildiğinde bir şekilde tatminsizliklerle dolu olduğunu biliyoruz. Kendimizi tamamen özgür hissetmiyor, aşkın coşkusunu yaşamıyoruz. Yakın İlişkilerimizde bile en derin arzularımızı reddediyoruz.

TABULARI KUCAKLASAK

Kalplerimizin en derin arzularını tatmin edebilmek için tabularla kucaklaşmalıyız. Örneğin, *gerçekte* ölmekten korksak bile sonsuz bir serbest bırakmayı ya da egonun ölümünü arzuladığımızı kabul etmeliyiz. Bağımsızlığımızdan vazgeçmek istemesek de, aşkta başkasına teslim olmayı arzuladığımız itiraf etmeliyiz. **En çok istediğimiz şeyden korktuğumuzun ve bu nedenle vasat bir hayat sürdürdüğümüzün bilincine varmalıyız.**

Bir erkek kendi içindeki Eril güç kadar, ona kendini açacak, bu gücüne ve arzusuna sevgiyle eşlik edecek bir kadın arzuladığının da farkında olmalıdır. Kalpten verdiği zaman gücünün enerjisi ve arzuları tutkulu, coşkulu bir aşka dönüşebilir. Böylece erkek kadınıyla birlikte kendini Yakın İlişkinin içinde bulur.

Bir kadın ise sevilme ve kendini bir ilişkiye teslim etme arzusunu hissetmelidir. Bu arzularının yanlış olmadığının farkına varmalıdır. Kadının "çok fazla sevgi verdiği için zarar gördüğü" düşüncesi doğru değildir. O sadece geçmişte sevgiyi kendisine uyumlu olmayacak bir erkekte aramış, kendini hediyelerini sunamayacağı bir ilişkiye teslim etmiştir.

Öncelikli dürtülerini kucakladığı takdirde kadın ihtiyaçlarını karşılayamayacak bir erkeğe teslim olma hatasına son verebilir. Aksine kendini kalbinden akan doğal sevgiye teslim eder. Sevginin bilinciyle vücudunu gev-

şetmeyi öğrenir. Ve bu aşamalardan sonra artık sevgiyi sorgulamayı bırakır. Bir daha asla, "Beni hâlâ seviyor musun? Beni gerçekten seviyor musun?" gibi sorular sormaz. Sevginin kendisi olduğu için şüpheyle hareket etmeden, sevgiyi sorgulamadan kendini akışa bırakır.

Duygusal, cinsel ve ruhani açıdan tamamlanabilmek için erkek ve kadın öncelikle kendi tutkuları, saldırganlıkları, arzuları ve sevgiye teslim olmaları için gereken için gerekenleri kucaklamalıdır. Dişil ve Erilin bütünlüğüne sarılmalıdır. Aşkla kendinden geçmek ve karşı tarafı da geçirmek için Dişil ve Eril kendi öz dürtüleriyle barışmalıdır.

Ancak bu aşamadan sonra erkek ve kadın aşka teslim olup kendilerini kalplerinin en derin ifadelerini yaşarken bulabilir. Ayrı kalmak yerine, kendilerini öncelikli dürtülerine bırakırlar. Sapkınlıklarla kalplerini tatmin etmeye çalışmak yerine, tüm arayışlarına bir son verip en derin özlerine dönerek benliklerinde huzur bulurlar. Ve böylelikle birbirlerine herhangi bir sınırlama olmaksızın en değerli hediyelerini sunabilirler.

Örneğin seks sırasında erkek ve kadın kendi üzerlerinde kurdukları korku engellerini yıkmaya istekli olmalıdır. Birbirlerine sevgiye boğmalı, aşk için kendilerini feda etmelidir. Gerçek aşkla özgür kalmak ve kendini bırakmaktan daha derin bir tatmin olamaz.

Kendimizi ailelerimize, işimize adayarak, enerjimizi sosyal amaçlara kaydırıp orgazm dalgalarında kaybolmaya çalışarak arayışımıza bir son veremeyiz. Tam anlamıyla tatmin olamayız. Asıl huzur; varlığımızın gerçek gücünde, içimizdeki sevgi ve özgürlükte gizlidir. Seks tarzımız bu gergin arayışımızı ve kendimizi sınırsız ve tutkulu bir aşka teslim edemeyişimizdeki engelleri bize gösterebilir.

Ben teslim olmak istiyorum
Senin teslim olduğunu hissetmek istiyorum.

Bunu hem kendimize hem de partnerimize itiraf etmeliyiz. Bu daha başlangıç... Her bir arzu ve tabu sevgiyle kucaklanmalı. Böylelikle özgürleşebiliriz. Dişil ve Eril güçlerimiz bizi sevgiyle baştan çıkarıp büyülemek için hazır bekliyor. Cinsel özümüz bize en derin hediyelerimizi sunabilir. Ve bunlar genellikle toplumda konuşulması zor olan hediyelerdir.

O coşkun rahatlamanın ve mutlu teslimiyetin tabularını kucaklayarak; kalbimizin en derindeki gizli arzularını kabul ederek hayatlarımızı ana dürtülerimizi gerçekten yaşamaya başlayabiliriz. **Böylece ailemizin, kariyerimizin ve yakın ilişkilerimizin tadını çıkartabiliriz çünkü artık tatmini onlarda aramayı bırakmış oluruz.**

Ailemizle geçirdiğimiz zamanın, kariyerimizin ve yakın ilişkilerimizin gerçekten tadını çıkartabilir; ancak onlar tarafından tatmin edilme arayışımızı sonlandırabiliriz. Arayıştan vazgeçmek ya da şu an teslim olmakla kendimize gerçekte olduğumuz kişileri herhangi bir stres olmaksızın tanıma fırsatı da sunarız. Daha da önemlisi, tabuları kucaklayarak kendimize Bağımlı ve 50/50 İlişkilerin ötesinde ilk dürtülerimizle hareket etme alanı yaratırız. Artık sevgi anlayışımız kalıplaşmış ya da korku dolu ilişki formları tarafından belirlenmez. Birbirimizi özgürce sevebiliriz.

Nerede durmamız gerektiğini bilme ihtiyacımızdan vazgeçmeye hazırız... Böylelikle eski rollerimizden kurtulabilir, her geçen gün yakın ilişkilerimizde bize en iyi şekilde hizmet edecek sevgiye ulaşabiliriz. Artık bize en büyük hediyelerimizi sunma imkânı veren ilişkiler kurabilmek adına her an keşfetmeye hazırız. Sapkınlıklarımızı gözlemlediğimiz, Bağımlı ve

50/50 İlişkinin getirdiği ihtiyaçların ötesine geçebildiğimiz zaman, kendimizi özgürleştirir ve sevgiyle yoğrulabiliriz.

Bağımsızlık ve tatmin için sürdürdüğümüz bu anlamsız *arayışı* kavradığımızda; gerçek doğamızda rahatlayabilir, yaşadığımız anın açık, sevgi dolu ve sınırsız canlılığını tadabiliriz. **Yakın İlişki öğretisinde, kadınla erkeğin arasındaki dans hiç durmaksızın devam ederken; kalbimiz huzuru kendi bütünlüğünde bulur.**